



Høgskolen i **Hedmark**

MASTER I FOLKEHELSE MED VEKT PÅ ENDRING AV LIVSSTILSVANER

Ane Ingrid T. Iversen

## Masteroppgave

#Fitspiration:

# Sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner

#Fitspiration:

Association between Fitspiration on Instagram and young girls' body image and  
exercise habits

1MFV202 MASTEROPPGAVE

2016

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

---

## Forord

Denne oppgaven markerer avslutningen på et lærerikt og interessant masterstudium ved Høgskolen i Hedmark. Å jobbe med denne oppgaven har vært spennende og til tider utfordrende. Ikke alle dager har vært like produktive, og noen av disse dagene har jeg sittet fremfor datamaskinen og følt at jeg ikke har fått til stort. Likevel har de fleste dagene vært utrolig lærerike og morsomme.

Jeg vil takke min veileder Eivind Skille for å ha vært lett tilgjengelig, svart raskt på mine spørsmål, bidratt med god konstruktiv kritikk og gitt gode motiverende ord. Jeg vil også takke Giovanna Calogiuri for god hjelp med statistikkdelen i min oppgave.

Takk til Kevin J. Thompson for tillatelse til å bruke PACS-R. Takk til skolene som deltok i denne undersøkelsen, og spesielt engasjementet til lærerne som hadde ansvar for å sette i gang spørreundersøkelsene. Til slutt vil jeg takke Harald Iversen for å ha lest korrektur på min oppgave, Førsteamanuensis ved Psykologisk institutt ved UiO og svoger Thomas Espeseth for gode råd og for ha vært behjelpelig med å skaffe artikler til bruk i arbeidet med oppgaven, og øvrig familie for god støtte.

Oslo, 2016

Ane Ingrid T. Iversen

God lesning!

---

# Innholdsliste

Forord .....	i
Innholdsliste .....	ii
Norsk sammendrag .....	iv
Engelsk sammendrag (abstract) .....	v
Liste over tabeller og figurer .....	vi
Forkortelser i oppgaven.....	vii
<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>1</b>
1.1 Tidligere forskning .....	5
<b>2.0 Problemstilling .....</b>	<b>9</b>
2.1 Underproblemstilling 1.....	9
2.2 Underproblemstilling 2.....	10
2.3 Underproblemstilling 3.....	10
<b>3.0 Teori.....</b>	<b>12</b>
3.1 Social comparison theory (SCT) .....	12
3.2 Kroppsideal og kroppsbilde.....	16
3.3 Sosiale medier.....	17
3.3.1 Instagram.....	19
3.4 Oppsummering teori .....	21
<b>4.0 Metode .....</b>	<b>23</b>
4.1 Fordeler med metoden.....	23
4.2 Utvalg.....	24
4.3 Instrumenter – Utarbeidelse av spørreskjema .....	26
4.4 Datainnsamling .....	31
4.5 Dataanalyse .....	32
4.5.1 Behandling av manglende data.....	36
4.6 Ethiske overveielser .....	37
<b>5.0 Resultater .....</b>	<b>38</b>
5.1 Beskrivelse av utvalg .....	38

---

5.2	Treningsvaner og Instagrambruk .....	39
5.3	Kroppsbilde og treningsmotiver .....	43
5.4	Sammenheng mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner .....	44
5.5	Sammenheng mellom sosial sammenligning og kroppsbilde og treningsvaner .....	47
5.6	Forskjell i buken av Fitspiration på Instagram mellom jenter i by og bygd? .....	50
5.7	Forskjell på Fitspiration på Instagram for ulike typer trening? .....	53
6.0	Diskusjon .....	57
6.1	Sammenheng mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner .....	57
6.2	Sammenheng mellom sosial sammenligning og kroppsbilde og treningsvaner .....	62
6.3	By versus bygd .....	66
6.4	Type trening .....	69
6.5	Metodiske overveielser .....	74
6.6.1	Valg av metode .....	74
6.6.2	Spørreskjema og Instrumenter .....	76
6.6.3	Dataanalyse .....	79
6.6.4	Undersøkelsen totalt sett .....	81
7.0	Konklusjon .....	82
8.0	Referanser .....	86
	Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD .....	102
	Vedlegg 2: Forespørsel og godkjenning for bruk av av PACS-R .....	103
	Vedlegg 3: Spørreundersøkelse .....	104
	Vedlegg 4: Litteratursøk .....	112
	Vedlegg 5: Informasjonsskriv .....	113
	Vedlegg 6: Deskriptiv statistikk og Spearmans rho for treningsmotiver .....	115

---

## Norsk sammendrag

**Bakgrunn:** Unge kvinner i dag blir utsatt for et stort kroppspress. Fremveksten av det sterke fitnessfokus på Instagram, i andre sosiale medier og på treningssentre er urovekkende. I tillegg er Fitspiration en ny trend som gir grunn til bekymring. **Formål:** Å finne ut om det er noen sammenheng mellom eksponering for Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsilde og treningsvaner. Samtidig undersøke om sosial sammenligning, om man bor i by eller bygd, og hvilken type trening man driver med har betydning for denne sammenhengen. **Metode:** Kvantitativ undersøkelse hvor 203 jenter i alderen 16-18 fra to videregående skoler svarte på et spørreskjema med 4 seksjoner. Deskriptive analyser, Spearmans korrelasjonskoeffisient og multippel hierarkisk regresjonsanalyse ble kjørt i SPSS. **Resultat:** Ingen signifikant sammenheng mellom eksponering for Fitspiration på Instagram og kroppsilde ble funnet ( $\rho_{\text{BES-BV}} = -,035$ ,  $p = ,631$ ;  $\rho_{\text{BES-FF}} = ,102$ ,  $p = ,163$ ). En middels positiv sammenheng mellom eksponering for Fitspiration på Instagram og treningsvaner ble funnet ( $\rho = ,368$ ,  $p = ,001$ ). Forskjellene i kroppsilde og treningsvaner mellom jenter med høye og lave PACS-R-verdier som hadde blitt eksponert for Fitspiration på Instagram, var ikke signifikante (BES-BV:  $Z_{\text{obs}} = 0,75$ ,  $p = ,453$ ; BES-FF:  $Z_{\text{obs}} = 1,12$ ,  $p = ,263$ ; Treningsvaner  $Z_{\text{obs}} = 1,31$ ,  $p = ,190$ ). Hvilken skole man gikk på, var ikke en signifikant prediktor for kroppsilde, men var en signifikant prediktor for treningsvaner. Type trening var ikke en signifikant prediktor for BES-BV, men var det for BES-FF og treningsvaner. **Konklusjon:** Funnene i denne undersøkelsen tyder på at eksponering for Fitspiration på Instagram ikke har sammenheng med kroppsilde uten at andre faktorer, som sosial sammenligning, har en innvirkning. Denne undersøkelsen viser sammenhenger mellom unge jenters treningsvaner og Fitspiration på Instagram som ikke har blitt forsket på før. Funnene i denne undersøkelsen både bekrefter og utdyper fra tidligere forskning og gir ny kunnskap til fagfeltet

---

## Engelsk sammendrag (abstract)

**Background:** Young women today are exposed to massive body pressure. The emergence of the strong fitness focus on Instagram, in other social media and at fitness centres is a reason for concern. In addition there is Fitspiration, which is a new trend that causes concern.

**Purpose:** To find out if there is any correlation between exposure to Fitspiration on Instagram and body image and exercise habits of young girls. To check whether social comparison, living in urban or rural areas, and the type of exercise you are doing are significant in this context.

**Method:** Quantitative research comprising 203 girls aged 16-18 from two senior high schools answering a questionnaire with 4 sections. The data were statistically analysed using SPSS. Statistical techniques used were descriptive analyses, Spearman's rank order correlation and hierarchical multiple regression.

**Results:** No significant correlation between exposure to Fitspiration on Instagram and body image was found ( $\rho_{\text{BES-BV}} = -.035$ ,  $p = .631$ ;  $\rho_{\text{BES-FF}} = .102$ ,  $p = .163$ ). A medium positive correlation was found between exposure to Fitspiration on Instagram and exercise habits ( $\rho = .368$ ,  $p = .001$ ).

No significant differences were found as to body image and exercise habits between girls with high and low PACS-R values after exposure to Fitspiration in Instagram (BES-BV:  $Z_{\text{obs}} = 0,75$ ,  $p = .453$ ; BES-FF:  $Z_{\text{obs}} = 1,12$ ,  $p = .263$ ; Treningsvaner  $Z_{\text{obs}} = 1,31$ ,  $p = .190$ ).

School was no significant predictor for body image. School was, however, a significant predictor for exercise habits. Type of exercise was no significant predictor for BES-BV, it was, however, for BES-FF and exercise habits.

**Conclusion:** Findings of this survey indicate that exposure to Fitspiration on Instagram has no correlation with body image without other factors, such as social comparison, having an impact. However this study shows a correlation between exercise habits of young girls and Fitspiration on Instagram, which has not been revealed by previous research. The findings in this study thus confirm and widen the results of previous research, and provide new information to the field.

---

## Liste over tabeller og figurer

**Tabell 1:** Cronbach's alphaverdier (s. 30)

**Tabell 2:** Beskrivelse av utvalg (s. 39)

**Tabell 3:** Beskrivelse av treningsvaner (s. 40)

**Tabell 4:** Beskrivelse av Instagrambruk (s. 42)

**Tabell 5:** Gjennomsnitt og SD for kroppsbilde, treningsmotiver og PACS-R (s. 43)

**Tabell 6:** Spearmans korrelasjonskoeffisient for kroppsbildevariabler, treningsmotivvariabler, PACS-R, Instagrambruk, eksponering for treningsrelaterte bilder på Instagram, og treningshyppighet. (s.46)

**Tabell 7:** Spearmans korrelasjonskoeffisient for forskjell i kroppsbilde, treningsvaner, Fitspiration og treningsmotiver for jenter med høy og lav PACS-R score. (s. 49)

**Tabell 8:** Resultat av hierarkisk multippel regresjonsanalyse (betaverdier) for predikasjon av kroppsbilde (BES-BV, BES-FF), treningsvaner (treningshyppighet) og PACS-R etter å ha kontrollert for tid på Instagram, eksponering for treningsrelaterte bilder og skole. (s. 52)

**Tabell 9:** Resultat av hierarkisk multippel regresjonsanalyse (betaverdier) for predikasjon av kroppsbilde (BES-BV, BES-FF), treningsvaner (treningshyppighet) og PACS-R etter å ha kontrollert for tid på Instagram, eksponering av treningsrelaterte bilder (Fitspiration) og hvilke typer trening man driver med. (s. 56)

**Figur 1:** Formel for utregning av den observerte verdien av z (s. 34)



---

## **Forkortelser i oppgaven**

SCT – Social Comparison Theory

BES – Body Esteem Scale

BES-BV – Body Esteem Scale – Betydning av Vekt

BES-FF – Body Esteem Scale – Fysisk Form

EMI-2 - Exercise Motivation Inventory -2

PACS-R - Physical Appearance Comparison Scale – Revised

SPSS - Statistical Package of Social Sciences

NSD - Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste



---

## 1.0 Innledning

Helsedirektoratet anbefaler barn og unge å være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag, og samtidig redusere stillesitting (Helsedirektoratet, 2015). På de fleste av sine nettsider fokuserer helsemyndighetene på hvor inaktiv befolkningen er i dag, hvordan samfunnet skal jobbe med å få folk til å bli mer aktive, og at fedme er den store helserisikoen (Arntzen, 2015; Grøholt, Hånes & Reneflot 2014; Helse og omsorgsdepartementet, 2013). Ved regelmessig fysisk aktivitet oppnår man en rekke fysiske og psykiske helsegevinster (Folkehelseinstituttet, 2015a; Boepple & Thompson, 2014; Prichard & Tiggemann, 2008). Trening assosieres likevel ikke bare med positive effekter, og de negative konsekvensene kan komme ved at man overdriver treningen (Lein, 2014; Ogden, 2012). For eksempel kan trening av utseendemessig i stedet for helsemessig motivasjon føre til misnøye med kropp, lav selvtillit og spiseforstyrrelser hos kvinner (Boepple & Thompson, 2014).

75% av norske ungdommer i alderen 16-18 år trener på en eller annen måte (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). I undersøkelsen Ung i Norge svarte 43% at de drev med organisert idrett, mens 32% svarte at de trente på treningssenter, og 13 % trente både i idrettslag og på treningssenter (Seippel et al. 2011). Når man blir eldre, velger flere å trene på treningssenter i stedet for å fortsette med organisert idrett (Seippel et al. 2011). Treningssentre appellerer i stadig større grad til barn og ungdom, og noen treningssentre har 12-års aldersgrense (Seippel et al. 2011). Tilbudet om trening på treningssenter til så unge aldersgrupper har ikke bare fått positiv oppmerksomhet. En av grunnene er at mange forbinder treningssentre med forfengelighet og negativt kroppsfokus (Seippel et al. 2011).

---

Ungdomstiden er en viktig periode når det gjelder utviklingen av tanker og normer rundt helseatferd og kroppsbylde, og sosiale medier kan være med å påvirke disse normene og tankene (Carrotte, Vella & Lim, 2015). Kroppsbylde kan defineres som "a person's perceptions, thoughts, and feelings about his and her body" (Grogan, 2008, s. 3). Kroppsbylde antas å være viktig for kvinners selvbilde, og her har vekt og kroppsstørrelse en stor betydning (Grogan, 2008). Kvinner, spesielt unge kvinner, blir utsatt for et stort utseendefokus som kan føre til kroppspress (Rysst & Roos, 2014a; Rysst & Roos, 2014b). Det er mange og komplekse grunner til kroppspress blant kvinner, men media og reklame spiller ofte inn (Rysst & Roos, 2014b). En stor bekymring rundt dette kroppspresset er at det stadig sprer seg ned til yngre aldersgrupper (Rysst & Roos, 2014b).

En kilde til generell informasjon om kropp, kosthold, trening og helse er internett, og stadig flere blogger om helserelevante temaer (Miller, Pole & Bateman, 2011). Mange nordmenn rapporterer at de bruker internett til å finne informasjon om helse og livsstil (Wangberg, Andreassen, Kummervold, Wynn & Sørensen, 2010). Helt siden sosiale mediers inntog i 2006 har bruken av disse nettverkene økt kraftig i alle aldersgrupper (Aalen, 2013). Instagram er en slik tjeneste, i likhet med for eksempel Facebook, Twitter og Myspace (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Sosiale medier eller sosiale nettverkssider defineres som

nettbaserte tjenester hvor personer kan (1) konstruere en offentlig eller halv-offentlig profil innenfor et begrenset system, (2) lage en liste over andre brukere som de har en relasjon eller kobling til, og (3) der en bruker kan se og navigere seg gjennom sin egen og andres lister over relasjoner (Aalen, 2013, s. 16; boyd & Ellison, 2007, s. 211).

---

Instagram er en gratis bildedelingstjeneste med over 300 millioner brukere som deler mer enn 60 millioner bilder hver dag (Instagram, 2015). I tillegg kan man også dele videosnutter (Instagram, 2015). En ny og populær trend på internett som ofte benyttes på Instagram, er Fitspiration (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Fitspiration er satt sammen av ordene fitness og inspiration, og er laget for å inspirere publikum til en sunnere livsstil ved å promotere trening og sunn mat (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Om man for eksempel foretar et søk etter ”hashtagen” Fitspiration på Instagram, kommer det opp ca. 5,9 millioner bilder (Instagram Inc, 2015). En hashtag er et nøkkelord som beskriver et tema og fungerer som et hjelpemiddel ved nettsøking og til å organisere diskusjoner rundt spesifikke tema eller hendelser (Small, 2011). Når man poster et bilde på Instagram, vil det automatisk vises på nyhetsstrømmen til alle følgerne man har. Samtidig kan man linke Instagram-kontoen til Facebook-kontoen, slik at bildet man deler på Instagram automatisk blir postet på Facebook også. Dermed er det sannsynlig at man eksponeres for Fitspiration-bilder selv om man ikke aktivt følger Fitspiration-kontoer eller søker etter Fitspiration-hashtagen (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Typiske bilder med hashtagen Fitspiration viser kvinner som trener, er kledd i treningsklær eller viser muskler. Det kan også dreie seg om bilder av maten de spiser (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Framveksten av fitnessfokuset på Instagram, i andre sosiale medier og på treningssentre har primært bakgrunn i utseendemessige motivasjonsfaktorer. Bekymringen er at fysisk aktivitet ikke lenger er et mål i seg selv eller har helsemessige mål, men er forbundet med å oppnå et bestemt kroppsideal (Hoffman & Halvorsen, 2013). Forskere har i media uttrykt at de er sterkt kritiske til kroppspresst blant unge (Midbøe, Gjellan, Aardal & Vignæs, 2015). Stadig flere unge mennesker kaster seg på trenden med styrketrening og kosthold, og fitnessblogger og sosiale medier baseres på denne trenden. Ernæringsfysiolog og

---

doktorgradsstipendiat Therese Fostervold Mathiesen er bekymret for utviklingen (Lein, 2014). Det er positivt at mange trener og er opptatt av å ta vare på helsen sin, men motivasjonen er ofte av utseendemessige grunner og stadig flere unge jenter mister balansen mellom trening og kosthold (Midbøe et al. 2015; Lein, 2014). Trening kan i mange tilfeller ta overhånd, siden det handler om trening, tror man at det er sunt, men ifølge Fostervold Mathiesen blir det en spiseforstyrrelse i forkledning (Lein, 2014). Ifølge professor Jorunn Sundgot Borgen ved Norges Idrettshøgskole, med spesialisering innen blant annet kvinners helse, vektregulering og spiseforstyrrelser, bør man i et folkehelseperspektiv være bekymret for konsekvensene (Midbøe et al. 2015).

Tone Anita Østrådt, leder for Senter for spiseforstyrrelser, mener at sosiale medier påvirker alle, men mest unge, og har en enorm makt over dem (Hirsti, 2013). På Instagram, Snapchat, Facebook og blogger florerer tynne og trente kropper, salater, kylling og smoothies (Hirsti, 2013). Samtidig er det flere aspekter ved Fitspiration-trenden som gir grunn til bekymring, som for eksempel urealistiske kroppsidealer, større risiko for sosial sammenligning, trening av utseendemessige grunner, normalisering av tvangsmessig trening og objektivisering (Boepple & Thompson, 2016, Tiggemann & Zaccardo, 2015; Harper & Tiggemann, 2008). Dette fører til forstyrrelser av kroppsbilde og spiseforstyrrelser, som er vesentlige fysiske og psykiske helseproblemer i vestlige land (Boepple & Thompson, 2016; Thompson & Stice, 2001).

Dette kapitlet har så langt avklart oppgavens sentrale begreper. Videre har avisartikler, teori og forskning blitt brukt for å vise aktualiteten kroppsbilde og treningsvaner hos unge jenter har i forhold til eksponering på og bruk av sosiale medier. Denne studien har som formål å

---

undersøke om det finnes noen sammenheng mellom eksponering av Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner. Det blir også sett på om sosial sammenligning av utseende har betydning for den eventuelle sammenhengen. For å komme fram til en konkret problemstilling ble tidligere forskning gjennomgått, for å finne ut hva som hadde blitt gjort før, svakheter i disse studiene og deres forslag til videre forskning.

## 1.1 Tidligere forskning

Sammenhengen mellom eksponering av jente- og kvinnekropper i media, f.eks i sosiale medier på internett, og unge jenters og kvinners kroppsbilde har blitt undersøkt av flere forskere (e.g. Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly, Diedrichs, Vartanian & Halliwell, 2015; Fardouly & Vartanian, 2015; Boepple & Thompson, 2014; Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013; Tiggemann & Miller, 2010). Studier er blitt gjort for å undersøke om media spiller en rolle i forhold til kroppsforstyrrelser, ”self-objectification”, spiseforstyrrelser, treningsavhengighet og risikoen for psykiske lidelser (Hogan & Strasburger, 2008; Harrison & Fredrickson, 2003). Det har også blitt undersøkt hvordan bruken av internett, og hvordan informasjon som blir lagt ut på internett og livsstilsblogger påvirker kroppsbilde, spiseforstyrrelser, vekt-tilfredshet og driven etter å bli tynn (Boepple & Thompson, 2014; Tiggemann & Miller, 2010). Flere studier har undersøkt forholdet mellom bruk av det sosiale mediet Facebook og bekymringer vedrørende kroppsbilde og humør hos unge jenter og kvinner (Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015; Tiggemann & Slater, 2013). Meier & Gray (2014) undersøkte spesifikt hvordan eksponering av bilder på Facebook assosieres med forstyrrelser av kroppsbilde hos jenter. En annen studie undersøkte om bruk av Facebook førte til midlertidige forandringer av risikofaktorene for spiseforstyrrelser, da spesielt bekymringer rundt vekt, kroppsfasong og angst (Mabe,

---

Forney & Keel, 2014). Noen av disse studiene har også fokusert på hvordan sosial sammenligning av utseende påvirker forholdet mellom eksponering på Facebook og kroppsbilde (Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015). Tiggemann & Zaccardo (2015) undersøkte spesifikt hvilken effekt eksponering av Fitspiration-bilder på Instagram har på kvinners kroppsbilde, med Social Comparison Theory som teoretisk rammeverk. Det er også blitt gjort studier hvor man har sett på hvorfor kvinner, jenter og ungdom generelt trener (Prichard & Tiggemann, 2008; Strandbu & Bakken, 2007).

Resultater viser at det å bruke tid på å se på bilder på Internett, spesielt på de sosiale nettverkene Facebook og Instagram, er assosiert med forsterket tynnhetsideal, ”self-objectification”, misnøye med kroppsvekt, negativt kroppsbilde, driven etter å bli tynn, dårligere humør og større risiko for å utvikle spiseforstyrrelser (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015; Mabe et al. 2014; Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013; Tiggemann & Miller, 2010;). I Harrison & Fredrickson (2003) fant de også at eksponering av tynne atleter i sportsmedier førte til ”self-objectification” blant kvinner. Samtidig viser studier at bekymringer rundt kroppsbilde forsterkes av sosial sammenligning av utseende (Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015). Boepple & Thompson (2014) fant i sin studie at informasjon på livsstilsblogger er problematisk for de som leser og følger innholdet, på grunn av at innholdet fremmer et sterkt fokus på utseende, tynnhetsidealer og et forstyrrende budskap om mat og næring. I tillegg oppgir flere unge i dag at de trener for å holde seg i form, og det er vist at kvinner innen treningssentermiljøet trener med fokus på vektnedgang, kroppsfasong og utseende (Prichard & Tiggemann, 2008; Strandbu & Bakken, 2007).



---

Utenom noen masteroppgaver (e.g. Kvello-Aune & Ødegård, 2015; Engene, 2014), er det ikke funnet tidligere studier om kroppsbilde og sosiale medier som Facebook og Instagram i Norge. Engene (2014) så på hvordan kroppsfiksering på sosiale medier påvirker ungdommers psykiske helse, og hvilken kompetanse ungdomsskolelærere har og etterspør for å forebygge negative konsekvenser av slik påvirkning. Hun fant at informantene i studien mente at sosiale medier og kroppsfiksering gjennom disse kunne bidra til dårligere psykisk helse blant ungdomsskoleelever. Samtidig mente både elever og lærere at lærernes kunnskap og kompetanse rundt dette temaet burde økes (Engene, 2014). Kvello-Aune & Ødegård (2015) undersøkte sammenhengen mellom kropp, trening og sosiale medier. De fant at bildedeling på sosiale medier hadde positive aspekter ved at bildene kunne bidra til treningsmotivasjon, sunn livsstil, positiv annerkjennelse og utløp for et eksponeringsbehov. De fant også negative sider ved bildepublisering, som at det kunne skape problematisk spiseatferd og kontrollbehov på trening i tillegg til mislykkede forsøk på oppnåelse av idealkroppen (Kvello-Aune & Ødegård, 2015). De fleste studiene innen dette temaet er gjort i Australia og USA (e.g. Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015; Meier & Gray, 2014; Boepple & Thompson, 2014; Tiggemann & Slater, 2013; Tiggemann & Miller, 2010). Boepple og Thompson (2014) presiserer i sin studie at man i fremtidige studier burde undersøke flere blogger/internettsteder merket med Fitspiration for å forstå relevansen av den nye rollen media har i forhold til spiseforstyrrelser. Studier som spesielt har undersøkt forholdet mellom Facebook og kroppsbilde hos jenter og kvinner, har foreslått at videre forskning bør undersøke korrelasjonen mellom andre sosiale medier, spesielt bildebaserte sosiale medier, som for eksempel Instagram, og bekymringer rundt utseende og kroppsbilde hos kvinner og unge jenter (Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015; Tiggemann & Slater, 2013). I tillegg til dette burde man se mer på hvilken rolle sosial sammenligning spiller når det gjelder forholdet mellom sosiale medier og

---

bekymringer knyttet til utseende hos unge kvinner (Fardouly & Vartanian, 2015). Videre forskning kan spesifikt undersøke effekten Fitspiration har på unge jenter som særlig er storforbrukere av internett og sosiale medier (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Samtidig er det viktig å se på hvilke motiver ulike typer kvinner og jenter har for å trene, ikke bare motivene til de som trener på treningssenter (Prichard & Tiggemann, 2008).

---

## 2.0 Problemstilling

Denne undersøkelsen bygger på og prøver å utvide kunnskapen fra Meier & Gray (2014) og Tiggemann & Zaccardo (2015) ved å undersøke hvordan Fitspiration på Instagram assosieres med kroppsbilde og treningsvaner blant unge jenter i alderen 16-19 år. Dette er en alder hvor man er i en sårbar posisjon, og aldersgruppen er mest utsatt for kroppspress og følger av dette (Rysst & Roos, 2014a; Rysst & Roos, 2014b). I tillegg er jenter i denne alderen storforbrukere av sosiale medier som for eksempel Facebook og Instagram (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Det har ikke blitt undersøkt spesifikke assosiasjoner mellom kroppsbilde og treningsvaner og Fitspiration på Instagram før i Norge. Derfor har følgende problemstilling blitt utviklet.

*Hvilke sammenhenger er det mellom Fitspiration-trenden på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner?*

For å kunne konkretisere problemstillingen ytterligere ble det med utgangspunkt i hovedproblemstillingen om sammenhenger mellom Fitspiration og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner, utviklet tre underproblemstillinger:

### 2.1 Underproblemstilling 1

Tidligere studier viser at bekymring rundt kroppsbilde forsterkes av sosial sammenligning av utseende (Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015). Derfor er det ønskelig å se om

---

dette også gjelder respondentene i denne undersøkelsen. Derfor har følgende problemstilling fremkommet:

*U1: Hvilke forskjeller er det mellom jenter som ofte sammenligner seg med andre jenter, og jenter som sammenligner seg mindre?*

## 2.2 Underproblemstilling 2

Mange av studiene om sosiale medier, kroppsbilde, kroppspress og trening er ofte gjort på ett sted. Det er ikke mange studier som har studert forskjell på menneskers oppfatning på bakgrunn av bosted i et land. Når det gjelder for eksempel spiseforstyrrelser kan miljø, og kulturelle forhold med slankepress, spille en rolle om man utvikler sykdommen (Folkehelseinstituttet, 2015b). Ut i fra dette er det ønskelig å se på om assosiasjonen mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner er forskjellige i by og bygd.

*U2: Hvilke forskjeller kan påvises mellom byjenter og bygdejenter?*

## 2.3 Underproblemstilling 3

Tradisjonelt har det vært tydelige forskjeller når det gjelder andelen som trener og hvilken arena man trener på (Seippel, Abebe & Strandbu, 2012). Selv om forskjellene er i ferd med å bli mindre viktige, vil det være interessant å se om assosiasjonen mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner er forskjellige i forhold til om man driver med organisert idrett eller ikke.

---

*U3: Hvilke forskjeller finnes mellom unge jenter som driver med organisert idrett, og unge jenter som ikke gjør det?*

Problemstillingene tar alle for seg eksponering av Instagram og hva dette kan gjøre med jenters kroppsbilde og treningsvaner. Negative effekter av media eksponering har som oftest blitt tilskrevet sosial sammenligning, derfor ble det også valgt å inkludere rollen sosial sammenligning har i denne studien (Tiggemann & Polivy, 2010; Tiggemann, Polivy & Hargreaves, 2009).

---

## 3.0 Teori

Et klart teoretisk rammeverk vil bidra til å øke forståelsen av forholdet mellom variablene i oppgaven (Creswell, 2014). Det teoretiske perspektivet som er valgt til denne oppgaven, er Social Comparison Theory (SCT) (Festinger, 1954). Grunnlaget for valg av teori er at forskning på sosiokulturelle faktorer og kroppsbilde legger vekt på den store rollen sosial sammenligning spiller for forklaringen av effekten på bekymringer rundt kroppsbilde, og i tillegg har teorien blitt det dominante forklarende teoretiske rammeverket innen forskningsfeltet media og kroppsbilde (Tiggemann, 2014; Perloff, 2014; Botta, 1999).

Temaene kroppsbilde og sosiale medier vil også videre belyses i dette kapitlet. Dette for bedre å redegjøre for hva vi vet om sammenhengen mellom kroppsbilde og sosiale medier i Norge, og for å ha bredere grunnlag for videre diskusjon.

### 3.1 Social comparison theory (SCT)

Social Comparison Theory har siden 1954 utviklet seg og blitt revidert, men både den originale versjonen og de reviderte versjonene sier at mennesker har en trang til å sammenligne seg selv med andre, spesielt med de som har lignende egenskaper som en selv (Schaefer & Thompson, 2014; Perloff, 2014; Buunk & Gibbons, 2007; Festinger, 1954). Teorien er utvidet til å ta for seg sammenligning av personlige egenskaper, inkludert fysisk utseende, i tillegg til de originale sammenligningene av meninger og evner (Meyers & Crowther, 2009; Buunk & Gibbons, 2007) Teorien skiller mellom to typer sammenligning,

---

”upward” og ”downward” (Schaefer, 2013). ”Upward” sammenligning skjer når individer evaluerer seg selv i forhold til noen som er regnet for å være bedre enn dem selv, som for eksempel mer intelligente, bedre i idrett, eller tynnere og penere (Schaefer, 2013; Yip & Kelly, 2013) ”Downward” sammenligning skjer når individer evaluerer seg selv i forhold til noen som er ansett som dårligere enn dem selv (Schaefer, 2013; Yip & Kelly, 2013). Individer kan også vurdere seg selv som bedre eller dårligere enn andre uten identifiserbare mål (Buunk & Gibbons, 2007).

”Upward” sammenligning antas å ha en negativ effekt på individers selvtillit, mens ”downward” sammenligning antas å føre til positive konsekvenser (Festinger, 1954). Tidligere forskning har vist at «downward» sammenligning kan ha en positiv effekt på menneskers humør og livstilfredshet, spesielt om man trenger å øke selvtilliten (Huang, 2016; Tiggemann & Polivy, 2010; Lew, Mann, Meyers, Taylor & Bower, 2007). ”Downward” sammenligning kan fungere som et motivasjons-verktøy ved at det representerer en potensiell fremtid for et individ om forandringer ikke blir gjort (Yip & Kelly, 2013). Om man for eksempel sammenligner seg med en student som presterer dårlig, kan det føre til at man får motivasjon til å jobbe hardere for å unngå en slik negativ skjebne (Yip & Kelly, 2013). ”Upward” sosial sammenligning har ikke bare negative konsekvenser for individers selvtillit, det kan også forverre individers selvbilde (Yip & Kelly, 2013). For eksempel har «upward» sammenligning med fysisk attraktive personer ført til dårligere kroppsbilde og humør hos kvinner (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015).

---

Bruk av SCT (innen kroppsforstyrrelser) forutsetter at mennesker vil sammenligne seg selv med andre mennesker og bilder av mennesker som de ser på som et realistisk mål å oppnå likhet med (Botta, 1999). SCT antar at individer motiveres til å nå dette målet etter en sammenligning. Teorien foreslår videre at mennesker, som et resultat av eksponering for disse idealene, automatisk sammenligner seg selv med andre uten å være klar over det (Botta, 1999; Goethals, 1986; Festinger, 1954). Dette gir interessante implikasjoner for effekten sosiale medier har. Ifølge Steinberg (referert av Perloff, 2014)<sup>1</sup> er sosiale medier et domene for venner og bekjente, og sammenligning med likestilte forekommer i stor grad hos ungdommer. Det å sammenligne seg selv med attraktive likestilte kan ifølge Cash et al. (1983) føre til et sterkere negativt selvbilde enn om man sammenligner seg selv med attraktive profesjonelle modeller. Grunnen kan være at de sistnevnte ses på som så forskjellige og fjerne fra en selv at de blir en mindre relevant sammenligningsgruppe. Negative effekter av media-eksponering har generelt blitt tilskrevet den sosiale sammenligningsprosessen (Tiggemann & Zaccardo, 2015). SCT begrunner dette med at kvinner ofte evaluerer sitt eget utseende ved å sammenligne seg selv med kulturelle skjønnhets- og tynnhetsidealer i media (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Dette vil nesten alltid føre til en ”upward” sammenligning hvor kvinnene kommer til kort, som resulterer i misnøye med egen kropp og eget utseende (Strahan, Wilson, Cressmann & Buote, 2006). Internett er fult av bilder av venner og bekjente, og dermed mulighet for sosiale sammenligninger (Perloff, 2014). Sannsynligheten for at unge kvinner får et negativt inntrykk av seg selv ved å sammenligne seg med bilder av venner og bekjente på nett uten å vite at de har manipulert bildene slik at de ser bedre ut enn i virkeligheten, er høyt sannsynlig (Perloff, 2014). Det er også vist at sosial sammenligning fører til forstyrret kroppsbilde og

---

<sup>1</sup> Sekundærkilder har blitt brukt når primærkildene har vært bøker som ikke har vært tilgjengelig på biblioteket, og bare delvis har vært tilgjengelig på internett.



---

kroppsmisnøye (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly & Vartanian, 2015; Tiggeman et al. 2009; Botta, 1999)

En av fordelene med SCT er at den gjør rede for både målorientert og automatisk bearbeiding av uvesentlig så vel som sentralt innhold (Botta, 1999). Goethals (1986) sier at teorien antar at individer er sårbare for tvungen sammenligning i form av sammenligning med urealistiske idealer i media. SCT påpeker også en sammenheng mellom perspektiver, holdninger og atferd (Botta, 1999). Individer som anser seg for å komme til kort i sine sammenligninger, er mer motivert til å redusere avstanden til det eller den de sammenligner seg med. Denne sammenhengen kan ta form av en økt motivasjon for iverksetting av et forstyrret spisemønster og en økt driv etter å bli tynn (Botta, 1999). Ifølge Wood & Taylor (referert av Botta, 1999) hjelper sammenligning til med å styrke disse individenes tro på det fordelaktige ved å være tynn og deres behov for å handle i pakt med denne troen, spesielt om de er sterkt motiverte for å nå et spesifikt mål.

Ikke alle kvinner som ser på tv får spiseforstyrrelser. SCT antar at bare de som engasjerer seg innen målorientert sammenligning med tynnidealene og ser på disse som realistiske kroppsidealer, utvikler spiseforstyrrelser (Botta, 1999). Det er ikke nødvendigvis fra media de lærer disse adferdsmønstrene, men media styrker trangen etter å handle i pakt med dem (Botta, 1999). Dette utdypes videre i delkapittel 3.2.

Dette viser i stor grad at Instagrambruk er relevant i denne sammenhengen. Man eksponeres hele tiden for bilder av venner når man er logget inn på Instagram, og man sammenligner seg

---

med disse, bevisst eller ubevisst. Om man føler at man ikke når opp til de man sammenligner seg med, kan det få negative konsekvenser. Noe man kanskje ikke tenker over når man ser på bilder av likestilte på Instagram, er at de har redigert bildene sine for å se penere ut, og dette kan føre til misvisende sammenligning. Det er også mulig å velge utallige filter på Instagram for å se bedre ut på bildene (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Mennesker bruker mye av tiden sin til å vurdere hvor de står i forhold til andre (Yip & Kelly, 2013). Dette er ofte sammenligninger knyttet til utseende og kropp (Tiggemann & Zaccardo, 2015). I tillegg vil individer, ifølge SCT, være sårbare for tvungne sammenligninger med mediebilder, og samtidig vil det å hele tiden se bilder av bekjente og kjendiser i sosiale medier som Facebook og Instagram føre til at kvinner måler eget utseende og kroppsbilde opp mot disse (Fardouly & Vartanian, 2015; Goethals, 1986).

## 3.2 Kroppsideal og kroppsbilde

Interessen for kropp, helse og trening har hatt en synlig økning blant befolkningen i Norge (Rysst, 2011; Strandbu & Bakken, 2007). Dagens kroppsideal og menneskers kroppsbilde formes i stor grad av media og kulturelle forestillinger (Halvorsen, 2015; Rysst & Roos, 2014b). Det dominerende kroppsidealet i Norge er en slank, passe trent og stram kropp (Rysst & Roos, 2014b; Rysst & Klepp, 2012; Rysst, 2011). I det siste har det kommet et nytt kroppsideal som spesielt fremheves på blogger relatert til fitness, på slike sider vises det at idealkroppen som trekkes frem, er slank, trent, stram og feminin (Halvorsen, 2015). Den ideelle fitnesskroppen vektlegger markerte magemuskler, faste rumpe og lav fettprosent (Halvorsen, 2015). Hvordan kvinner forholder seg til disse idealene og kroppspresset dette

---

fører med seg, påvirkes av hvem de omgås, spesielt spiller venner og familie en stor rolle (Rysst & Roos, 2014b).

Ungdomstiden kan virke brutal og i tenårene øker misnøyen med egen kropp med alderen (Arntzen, 2015; Kvalem, 2007). Ungdommer er spesielt lett påvirkelige når det gjelder kroppsbilde. Grunnen til dette er kombinasjonen av økt selvfokus, pubertet og endrede sosiale relasjoner (Kvalem, 2007). I en undersøkelse blant ungdommer i ungdomsskolen og 1. året på videregående skole gjort i Stavanger svarte 17% av jentene at de var misfornøyde med kroppen sin, som var 5% høyere enn i forrige undersøkelse for tre år siden (Hartberg & Hegna, 2013). Forskerne beskrev denne utviklingen som en betydelig forverring. Det kan være flere årsaker til den økte misnøyen med egen kropp blant ungdommene, men forskerne antydte at veksten i de unges bruk av datamaskiner, internett og sosiale medier kunne spille en rolle (Hartberg & Hegna, 2013). Bilder av tynne kjendiser og bekjente i media og sosiale medier påvirker selvsagt vårt syn på vår egen kropp (Martin, 2007). Medier vil påvirke hvordan vi opplever kroppen vår, uansett hvor dyktige og kritiske vi er når vi tolker hva vi ser og leser (Martin, 2007). Resultatet av denne eksponeringen av tynne og markerte kropper er blitt det nye kroppsidealet (Martin, 2007). Ifølge SCT er det kroppsidealene som presenteres i media og sosiale medier kvinner evaluerer sitt eget utseende opp imot (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Festinger, 1954).

### 3.3 Sosiale medier

I 2014 brukte 88% av befolkningen i alderen 9-79 år internett daglig (Vaage, 2015). De største forbrukerne av internett er unge og yngre voksne, og blant 16-24-åringene bruker 97%

---

internett daglig (Vaage, 2015). Blant 16-24-åringene er det nettstedet Facebook som brukes mest. 90% oppga at de brukte nettstedet daglig, mens 39% i samme aldersgruppe oppga at de bruker tiden på internett til å sjekke andre sosiale medier (Vaage, 2015).

I likhet med resultatene til Vaage (2015), viste også Medietilsynets rapport (2014) at unge bruker internett ofte. 77% av barn i alderen 9-16 år bruker internett daglig. Blant jenter i denne aldersgruppen er sosiale nettsteder og chatteprogram oftest brukt (Medietilsynet, 2014). Når det gjelder sosiale nettsteder, er Instagram og SnapChat er mest populære blant jenter (Medietilsynet, 2014). Det er viktig å påpeke at ungdommers bruk av digitale medier er annerledes i dag enn tidligere år (Andersen & Bakken, 2015). Antall timer brukt på datamaskin om dagen har sunket kraftig siden 2012, og i stedet for å bruke datamaskin til å være på internett og sosiale medier, bruker ungdommene smarttelefoner eller andre plattformer, som nettbrett (Andersen & Bakken, 2015).

I dagens samfunn tenker man nøye gjennom hvordan man vil fremstå og hvem man vil være på sosiale medier, dette på grunn av at alle vennene man har, blir presentert denne samme versjonen av en selv (Aalen, 2013). Måten vi fremstiller oss selv på, påvirkes av behovet vi har for å føle oss akseptert og inkludert, og vårt ønske om at andre skal like oss (Rosenberg & Egbert, 2011). Dette er noe vi tar stilling til når vi er på sosiale medier, spesielt når vi fyller ut våre personlige profiler, legger ut bilder eller deler meninger (Aalen, 2013). I dette tilfellet kommer bekymringen om at man må legge ut de "riktige" tingene (Aalen, 2013). For eksempel viste Rainie, Lenhart & Smith (2012) at 55% av et utvalg tenåringer i USA som bruker internett, lar være å legge ut noe på sosiale medier på grunn av bekymringer for hvordan de oppfattes av andre.

---

Det blir bare mer og mer vanlig å dele bilder på sosiale medier. I takt med smarttelefonens inntog har man i de siste årene merket en klar utvikling i form av økende visuell kommunikasjon (Retteberg, 2014). Bildetjenester har de siste årene preget fremveksten av sosiale medier, og blant disse tjenestene finner man Instagram (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Smith & Sanderson, 2015; Lunden, 2014).

### **3.3.1 Instagram**

Andelen av den norske befolkning i alderen 18-60+ som har Instagramprofil, er 37,2%, hvorav 36,8% er aktive brukere (Ipsos MMI, 2015). Flesteparten av brukerne er kvinner (59%). Ukentlig eller oftere bruker 29% av Norges befolkning Instagram, og av kvinnelige brukere er halvparten innom tjenesten flere ganger daglig (Ipsos MMI, 2015). Instagram er også en populær tjeneste blant barn og unge (Medietilsynet, 2014). 46% av jenter i alderen 15-16 år oppgir at Instagram er det sosiale mediet de bruker oftest (Medietilsynet, 2014).

Barn og unge kommuniserer ofte med bilder. 83% av barn og ungdom i alderen 9-16 år har smarttelefon, og 81% av disse bruker mobilen til å ta bilder (Medietilsynet, 2014). Medietilsynet (2014) påviste at to av tre barn i denne aldersgruppen redigerer bildene de tar, og at nesten like mange redigerer film og video. Ved bruk av smarttelefon er man alltid tilgjengelig, og ungdom tar bilder i alle mulige situasjoner og deler disse med venner på sosiale medier som Instagram (Aalen, 2013).

---

I Sunniva Aas-Hansens masteroppgave (2015) er et av funnene at på Instagram kommuniserer ungdommer hvem de er ved å vise bilder av seg selv og sine liv. Ungdommer har ofte både en privat og offentlig Instagram-konto (Aas-Hansen, 2015). Den private kontoen blir ofte omtalt som en ”partykonto” hvor bare de nærmeste vennene kan se bildene som legges ut, og her er ikke ungdommene så nøye på hva de publiserer (Aas-Hansen, 2015). Den offentlige kontoen er en slags ”foreldre-konto” som er åpen for alle. Her er ungdommene mer nøye på hva som legges ut og ofte er det bare fine bilder som publiseres (Aas-Hansen, 2015). Flere av ungdommene i studien oppga at de la ut bilder hver tredje eller fjerde uke på den offentlige, og flere ganger i uka på den private kontoen (Aas-Hansen, 2015).

I samme studie oppga ungdommene at de brukte Instagram hovedsakelig for å holde seg oppdatert på hva venner drev med, samtidig som de ønsket å dele opplevelsene sine med andre (Aas-Hansen, 2015). Dette kan dreie seg om bilder som viser at de er ute og spiser med venner, feirer bursdager, er på hyttetur med vennegjengen, på ferie med familien, har en fin naturopplevelse, kommer over en morsom gjenstand osv. (Aas-Hansen, 2015). Ungdommene i studien brukte også mye tid på Instagram til å se på andres bilder for å bli inspirert. Bilder som ble oppgitt å kunne gi inspirasjon var da for eksempel treningsbilder, mat-bilder og reisebilder (Aas-Hansen, 2015).

Sosiale medier handler om å kommuniserer med andre, men vi burde også være bevisst hvordan vi bruker sosiale medier til å reflektere over oss selv (Retteberg, 2014). Samtidig er internett og sosiale medier fullt av bilder av bekjente og åpner dermed muligheten for sosial sammenligning (Perloff, 2014). Perloff (2014) antar at sammenligning med fokus på

20

---

utseende i sosiale medier vil føre til større misnøye med kropp både med hvordan en fremstår i bilder på internett og med hvordan en tror egen kropp blir oppfattet av andre i sosiale sammenhenger.

### 3.4 Oppsummering teori

Individer er ifølge SCT sårbare overfor tvungen sammenligning med mediebilder, spesielt når det gjelder utseende og kropp (Fardouly & Vartanian, 2015; Goethals, 1986). I tillegg er det kroppsidealene som presenteres i media, ikke minst på sosiale medier, kvinner evaluerer sitt eget utseende opp mot (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Festinger 1954). Sosiale medier er fulle av bilder av bekjente, og dermed øker sjansen for utseendemessig sosial sammenligning, som kan føre til større kroppsmisnøye (Perloff, 2014).

Teorien i denne oppgaven har tilknytning til variablene som benyttes. Disse er fitspiration på Instagram, kroppsbilde og treningsvaner. Det er vist at SCT er et nyttig hjelpemiddel for å forstå hvordan mennesker oppnår selvinnsikt på en rekke felt, som har fått forskere til å foreslå at sosial sammenligning kan være en av de viktigste måtene individer lærer om og evaluerer seg selv på (Schaefer & Thompson, 2014). Ettersom teorien antar at individer ikke kan unngå å sammenligne seg selv med andre, vil den i denne oppgaven benyttes som et hjelpemiddel i forklaringen av sammenhengen mellom de ulike variablene, hvordan sammenligning kan skje i hver og en av variablene og forklare hvorfor man kan forvente at den uavhengige variabelen, fitspiration på Instagram, påvirker de avhengige variablene, kroppsbilde og treningsvaner (Cresswell, 2012).

---

Sosiale medier, kroppsbilde og sosial sammenligning anses sammen med treningsvaner, som omtales i innledningen, som studiens grunnmur. Det var derfor viktig å belyse disse temaene for å vise aktualiteten av og sammenhengen mellom disse begrepene i dagens samfunn. Alle begrepene er med i dataanalysen som variabler og er derfor en viktig del av diskusjonen i denne undersøkelsen.



---

## 4.0 Metode

For å undersøke sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og jenters kroppsbilde og treningsvaner ble det valgt å gjøre en kvantitativ tverrsnittstudie med spørreundersøkelse på nett. Spørreundersøkelsen ble sendt ut via lenkedistribusjon. Bakgrunn for valg av metode var ønsket om å kunne beskrive og forklare nåværende påvirkningsfaktorer som Fitspiration på Instagram bidrar til overfor unge jenter, og hvordan jentene påvirkes av disse. En tverrsnittstudie undersøker en bestemt gruppe på et bestemt tidspunkt. Det kan være med eller uten kontrollgruppe, og med eller uten gjentakelse etter en viss tidsperiode (Bryman, 2012; Larsen & Vejleskov, 2006).

### 4.1 Fordeler med metoden

I en masteroppgave hvor tiden er begrenset, er det viktig at datamaterialet samles raskt inn slik at dataanalysen kan settes i gang så tidlig som mulig. Av den grunn ble det bestemt at det var mest fordelaktig for dette masterprosjektet å velge tverrsnittstudie som metode. I en tverrsnittstudie samles alle data inn samtidig, og i tillegg kan man hente inn data for flere variabler (Bryman, 2012). Resultatene i studien ble brukt til å sammenligne og vurdere eventuelle forskjeller mellom jenter bosatt i by og jenter bosatt på bygda, samtidig som resultatene ble sammenlignet med og diskutert opp mot resultater i lignende studier.

I denne undersøkelsen ble et nettbasert spørreskjema brukt for å samle inn datamaterialet. Fordelene med å bruke spørreskjema er mange, blant annet at det er enkelt å gjennomføre, at

---

det er billig eller kostnadsfritt, og, i tillegg, at store mengder data kan innhentes på en gang (Cresswell, 2012; Bryman, 2012). Samtidig kan spesielt et nettbasert spørreskjema være praktisk for respondentene fordi det gir dem mulighet til å bruke den tiden de trenger på å svare (Bryman, 2012). På grunn av begrenset tid og at det bare var prosjektleder som sto for innhenting av datamaterialet, var det en fordel at datainnsamlingen skjedde raskt og på en enkel måte. For å unngå at respondentene kunne bli forvirret av at spørsmålene ble stilt på ulike måter eller i ulik rekkefølge, som kan skje under intervju og ved bruk av spørreskjema, ble det tatt noen forholdsregler ved utarbeidelsen av spørsmålene.

Spørsmålene som ble stilt var så klart og presist formulert som mulig for å unngå at respondentene misforsto hva det ble spurt om, og slik ble ulempen ved at de ikke hadde mulighet til å spørre prosjektleder om eventuelle forklaringer, forsøkt unngått (Bryman, 2012). Samtidig var denne undersøkelsen ute etter spesifikke svar. Spørsmålene var for det meste i form av standardiserte skalaer, og derfor krevdes det ikke noen utdypende svar. For å få bedre responsrate og unngå at respondentene gikk lei av å svare på spørsmålene, ble det bare stilt spørsmål som var relevante for problemstillingen, samtidig som prosjektleder prøvde å begrense antall spørsmål i undersøkelsen (Bryman, 2012).

## 4.2 Utvalg

Jenter i alderen 16-19 år fra to videregående skoler, en byskole og en bygdeskole, ble invitert til å delta i undersøkelsen. De to skolene som er med i studien, ble valgt på grunn av at prosjektleder har en relasjon til skolene. Av den grunn ble det sett på som enklere å få positivt svar på førstekontakt slik at det ville gå raskere å samle inn data. Samtidig måtte

---

utvalget avgrenses da det omtrent er 427 videregående skoler i landet (Utdanningspeilet, 2013).

Inklusjonskriteriene for å delta i undersøkelsen var at man var jente, gikk på en av de to utvalgte skolene og var mellom 16 og 19 år. Det var en mulighet for at noen av elevene i vg1 var født sent på året og fortsatt var 15 år, men det dreide seg ikke om mange, siden undersøkelsen ble gjennomført i desember. Deltakere under 16 år ble ikke inkludert i studien, siden de måtte ha samtykke fra foresatte, som kunne ta unødig lang tid å innhente.

For å finne ut hvor mange jenter som skulle inviteres, ble det gjort utregninger for utvalgsstørrelse. Det var viktig at utvalget var representativt for populasjonen, og sannsynligheten for at dette er tilfelle, øker med større utvalg (Biggham, 2015; Bryman, 2012). For å regne ut hvor stort utvalget burde være, ble to nettsider brukt<sup>2</sup> (Creative Research Systems, 2012; Rasoft, Inc, 2004). Om man ikke vet populasjonsstørrelsen, bruker man, ifølge Rasoft, Inc (2004), tallet 20000, dette på grunn av at utvalgsstørrelsen ikke forandres mye for populasjoner høyere enn 20000. Maksimal feilmargin måtte også velges. Det ble valgt en feilmargin på 5% i denne undersøkelsen, som er ganske vanlig innen forskning (Bjørndal & Hofoss, 2015; Rasoft, Inc, 2004). Det ble valgt et konfidensnivå (confidence level) på 95%. For denne undersøkelsen ble det anbefalt en minimums utvalgsstørrelse på 377 etter utregninger på begge nettsidene (Creative Research Systems, 2012; Rasoft, Inc, 2004).

---

<sup>2</sup> Nettsiden Creative Research System ble funnet i og anbefalt av Biggam (2012, s. 166) i forhold til utregning av utvalgsstørrelse.

---

### 4.3 Instrumenter – Utarbeidelse av spørreskjema

Det er gjort flere studier på hvordan sosiale medier påvirker jenters kroppsbilde og treningsvaner tidligere, men bare én studie som spesifikt tar for seg påvirkningskraften Fitspiration på Instagram har på jenters kroppsbilde og treningsvaner, har blitt funnet. For denne undersøkelsen ble det utarbeidet et nytt spørreskjema, men samme spørsmålsmetodikk brukt i tidligere studier innen fagområdet, ble i stor grad brukt. Standardiserte spørreskjemaer ble anvendt for å kartlegge hvordan kroppsbilde og treningsvaner hos jenter påvirkes av Fitspiration på Instagram. For å måle kroppsbilde ble utvalgte faktorer av ”Body Esteem Scale” (BES) brukt, og ”The exercise Motivation Inventory-2” (EMI-2) ble brukt for å måle treningsmotivasjon som har betydning for om man trener, og hvordan en trener (Reitlo, 2014). I tillegg ble det brukt et standardisert spørreskjema for å måle om sosial sammenligning hadde betydning i denne sammenhengen, hvor ”The Physical Appearance Comparison Scale-Revised” (PACS-R) ble benyttet. Spørreskjemaet inneholdt også bakgrunnsvariabler og spørsmål om Instagrambruk. Respondentene mottok et spørreskjema med fire seksjoner som bestod av lukkede spørsmål med og uten alternativer.

#### ***Seksjon 1:*** Bakgrunnsvariabler og spørsmål om Instagrambruk

Bakgrunnsvariablene inkluderte spørsmål om alder, skole, klassetrinn, om man trente på fritiden eller ikke, eventuelt hva slags trening det dreide seg om, og hvor ofte man trente.

---

Spørsmål om Instagrambruk inkluderte spørsmål om man hadde Instagram-konto, hvor mange man fulgte, hvor ofte man sjekket Instagram, hvor mye tid man brukte på det, hvilke typer bilder man publiserte, og om man ble eksponert for treningsbilder.

**Seksjon 2:** Body Esteem Scale (BES) (Franzoi & Shields, 1984) oversatt fra engelsk til norsk.

BES (Franzoi & Shields, 1984) måler holdninger til ulike dimensjoner i menns og kvinners kroppsbilde (Franzoi, 1994). Respondenter vurderer 35 kroppsdelene og kroppsfunksjoner på en graderingsskala med 5 alternativer, hvor alternativ 1 er ”har sterke negative følelser” og alternativ 5 er ”har sterke positive følelser” (Franzoi, 1994). For kvinner måler de tre BES sub-skalaene seksuell tiltrekningskraft, betydning av vekt (BES-BV) og fysisk form (BES-FF) (Franzoi, 1994). I denne oppgaven ble bare skalaene som måler fysisk form og betydning av vekt, brukt. Det er vist at BES er et reliabelt og valid instrument, og at det har en relativt høy test-retest-reliabilitet over en 3-måneders periode (Franzoi & Shields, 1984; Franzoi, 1994).<sup>3</sup>

**Seksjon 3:** EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) oversatt fra engelsk til norsk og tilpasset denne undersøkelsen.

EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) er en revidert og forbedret utgave av EMI (Markland & Hardy, 1993) som ble utarbeidet som et instrument for å måle det brede spekteret av

---

<sup>3</sup> BES var lett tilgjengelig på nett, og det sto ingen steder at man måtte spørre om tillatelse for å bruke skalaen. Derfor holdt det å referere til forfatterne på vanlig måte.

---

mulige motiver for å trene, og for å undersøke problemene knyttet til motivasjon for trening (Markland & Hardy, 1993). EMI-2 ble laget for å fremskaffe bedre og mer valide og reliable indikatorer på årsaker til at man trener (Markland & Ingledew, 1997). For å utvikle spekteret til punktene fitness og helserelevante motiver for trening, øke antall indikatorer på noen andre skalaer, og inkludere spørsmål tilpasset de som ikke trente, ble flere nye punkter føyd til, samtidig som punkter fra den originale EMI ble brukt (Markland & Ingledew, 1997). EMI-2 inneholder 14 sub-skalaer med temaene stress-håndtering, oppfriskning, fornøyelse, utfordring, sosial annerkjennelse, tilknytning, konkurranse, helsepress, unngåelse av sykdom, positiv helse, vektkontroll, utseende, styrke og utholdenhet, og smidighet (Markland & Ingledew, 1997). I tilknytning til disse temaene blir respondentene spurt om å indikere om utsagnene under spørsmålet ”personlig trener jeg (eller kanskje trener jeg)” er sanne eller ikke, og utsagnene vurderes ved en graderingskala med 6 alternativer fra ”ikke sant i det hele tatt for meg” til «veldig sant for meg” (Markland & Ingledew, 1997). I denne oppgaven ble sub-skalaene fornøyelse, konkurranse, helsepress, unngåelse av sykdom, positiv helse, vektkontroll, utseende og styrke, og utholdenhet brukt. Markland & Ingledew (1997) viste at EMI-2 er et godt instrument for å måle mange forskjellige treningsmotiver blant kvinner og menn. Instrumentet er valid og reliabelt ved måling av treningsmotiver i forskjellige populasjoner (Roberts, Reeves & Ryrie, 2015; Kilpatrick, Herbert & Bortholomew, 2005; Markland & Ingledew, 1997)<sup>4</sup>.

**Seksjon 4:** PACS-R (Shaefer & Thompson, 2014) oversatt fra engelsk til norsk og tilpasset denne undersøkelsen med spørsmål relatert til Instagram.

---

<sup>4</sup> EMI-2 er gratis å bruke, og det var ikke nødvendig å spørre om tillatelse til å bruke, tilpasse og oversette spørreskjemaet (Markland, 2014a).

---

Den originale "Physical Appearance Comparison Scale" (PACS) ble revidert for å måle sammenligning av utseende blant kvinner og menn i mange ulike kontekster (Schaefer & Thompson, 2014). PACS-R besto av 40 punkter som målte tendenser mennesker har til å sammenligne seg selv med andre, men etter at bekreftende faktoranalyser ble gjennomført for de ulike punktene, ble 29 punkter slettet. Det resulterte i en skala på 11 punkter som ifølge analysen passet til denne modellen (Schaefer & Thompson, 2014). En graderingsskala med 5 alternativer brukes for å indikere hvor ofte man sammenligner seg med andre i ulike settinger, hvor 0 står for "aldri" og 4 står for "alltid" (Schaefer & Thompson, 2014). Det er vist at PACS-R er et reliabelt og valid instrument for evaluering av utseendemessig sammenligning blant kvinner, men videre arbeid trengs for å undersøke PACS-R i flere forskjellige populasjoner som inkluderer eldre/ynge kvinner, etniske minoritetsgrupper og kliniske populasjoner (Schaefer & Thompson, 2014). I tillegg til de 11 punktene i PACS-R ble punkter som omhandlet Instagram inkludert i denne oppgaven. Bruk av PACS-R er gratis, men for tillatelse til å bruke skalaen ble Kevin J. Thompson kontaktet via mail hvor han godkjente bruk av instrumentet i denne undersøkelsen (Vedlegg 2).

Siden det ikke fantes norske versjoner av disse instrumentene, ble de oversatt fra engelsk til norsk, samtidig som de ble tilpasset til oppgaven. Alle skalaene har blitt oversatt til andre språk tidligere (Atari, Akbari-Zardkhaneh, Soufiabadi & Mohammadi, 2015; Markland, 2014b; Lipowska & Lipowski, 2013). I Norge er det mangel på standardiserte instrumenter, noe som er et problem for norske fagmiljøer (Reas, Bang, Øverås, Lask & Rø, 2012). Mange av de instrumentene som er oversatt, finnes i flere ulike versjoner på grunn av at oversettelser ofte utføres lokalt ved behov og uten noen former for kontroll og kvalitetssikring (Reas et al. 2012). Et minstekrav for en passende oversettelse burde være at retningslinjene Verdens helseorganisasjon bruker for oversettelsesprosessen, ble fulgt (Reas

---

et al. 2012).. Disse består av 6 steg (Reas et al. 2012). I og med at å følge disse retningslinjene er tidkrevende og omfattende, ble bare steg 1-3 av denne prosessen benyttet. Dette innebar altså en oversettelse fra norsk til engelsk etterfulgt av identifisering og løsning av eventuelle uoverensstemmelser mellom den norske oversettelsen og den engelske versjonen, og deretter nok en oversettelse fra norsk til engelsk (Reas et.al. 2012). For å styrke reliabiliteten for de oversatte og tilpassede skalaene ble det kjørt verdier for Cronbach's alpha på skalaene. Cronbach's alpha er brukt for å teste intern reliabilitet og kalkulere gjennomsnittet av alle mulige "split-half"-koeffisienter (Bryman, 2012). En alphaverdi mellom 0.70 og 0.90 er tilfredsstillende, mens verdier over 0.60 er akseptable (Bryman, 2012).

**Tabell 1: Cronbach's alphaverdier.**

	$\alpha$
BES-BV	0,89
BES-FF	0,87
Fornøyelse	0,86
Konkurrans	0,92
Helsepress	0,63
Unngåelse av sykdom	0,82
Positiv helse	0,77
Vektkontroll	0,88
Utseende	0,84
Styrke og utholdenhet	0,82
PACS-R	0,96



---

## 4.4 Datainnsamling

Først ble de to utvalgte skolene kontaktet via epost. I eposten ble det gitt en kort informasjon om undersøkelsen og gjort forespørsel om tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen på skolen. Det ble foreslått et samarbeid med kroppsøvingsseksjonen ved skolene, samtidig som de ble tilbydd å få en gjennomgang av resultatene etter endt studie. I tillegg fikk de tilbud om å få tips om hvordan temaet kan belyses i undervisning, og hvordan elever eventuelt kan lære å være mer kildekritiske til bilder på sosiale medier.

Begge skolene svarte ja. Skolene fikk da tilsendt epost med instruksjon/veiledning om hvordan spørreundersøkelsen skulle gjennomføres, og et vedlegg med informasjonsskriv som skulle deles ut til elevene. Ved begge skolene var det kroppsøvingsseksjonene som fikk ansvaret for å planlegge og sette i gang undersøkelsen. Begge skoler ble fulgt opp via telefon og besøkt ved forespørsel. Prosjektleder var hos byskolen og hadde en muntlig gjennomgang om hvordan undersøkelsen skulle gjennomføres. Da skolene ga beskjed om at de var klare til å starte gjennomføringen av spørreundersøkelsen, fikk de ansvarlige lærerne tilsendt link til undersøkelsen via epost. De ansvarlige lærerne delte ut informasjonsskrivet til elevene noen dager før undersøkelsen skulle gjennomføres. Om de ikke hadde mulighet til å dele det ut personlig, ble det sendt via epost.

Spørreundersøkelsen ble gjennomført i klassesituasjon med faglærer til stede. Faglærer hadde før timen gjort linken til undersøkelsen tilgjengelig for elevene på klassens fagnettside, og de skrev linken på tavla, slik at elevene kunne skrive den inn i søkefeltet på datamaskinen. For å unngå at noen svarte flere ganger slettet lærerne linken på fagsiden etter

---

at alle hadde fullført undersøkelsen. Spørreundersøkelsen ble gjennomført i perioden 8.-18. desember.

## 4.5 Dataanalyse

Ved analyse av dataene ble statistikkprogrammet SPSS (Statistical Package of Social Sciences) versjon 23 benyttet. Dataene ble lagt inn i SPSS ved at de ble sendt fra Questback Essentials, som samlet inn dataene. Det ble kjørt deskriptive analyser på alle variabler, og tester ble gjort for å se om for å avdekke sammenhenger mellom de ulike variablene. For å kunne si at resultatene var statistisk signifikante ble signifikansnivået satt til  $p = 0,05$ . Dette på grunn av at 0,05 er den mest brukte verdien. Verdien  $p = 0,05$  eller lavere indikerer at det bare er 5% eller mindre sjanse for at null-hypotesen, som angir at forholdet er tilfeldig, egentlig skal beholdes (Bjørndal & Hofoss, 2015). Dette er sett på som en god indikator for om et forhold er statistisk signifikant eller ikke (Bjørndal & Hofoss, 2015).

Deskriptive analyser ble gjort på alle data for å se fordelingen av de ulike dataene, og for å se hvor ofte en variabel eller hvor mange ganger ulike verdier inntraff. Siden de numeriske variablene i datamaterialet ikke var normalt distribuert, ble de presentert med median og interkvartilbredde, mens kategoriske variabler ble presentert med antall og prosentandel.

Det ble regnet ut total score av de standardiserte skalaene BES, EMI-2 og PACS-R. Total score for underkategoriene BES-FF og BES-BV ble regnet ut for BES, og underkategoriene fornøyelse, konkurranse, helsepress, unngåelse av sykdom, positiv helse, vektkontroll,

---

utseende og styrke og utholdenhet for EMI-2. Etter at totalscore for PACS-R og totalscore for underkategoriene i EMI-2 ble regnet ut, ble hver totalscore delt på antall punkter i skalaen/subskalaene. Dette ble gjort fordi forfatterne som laget skalaene gjorde dette, og for at det skulle bli enklere å tolke scorene (Schaefer & Thompson, 2014; Pallant, 2010; Markland & Ingledew, 1997). For BES ble totalscore i underkategoriene summert (Franzoi & Shields, 1984). Gjennomsnitt og standard avvik ble deretter regnet ut for totalscore av skalaene/subskalaene. Gjennomsnitt viser sentraltendensen blant respondentene, mens standard avvik angir spredningen rundt gjennomsnittet (Bjørndalen & Hofoss, 2015).

For å svare på hovedproblemstillingen, som prøver å finne styrken av samvariasjonen mellom jenters bruk av Fitspiration på Instagram og deres kroppsbilde og treningsvaner, ble Spearmans korrelasjonskoeffisient benyttet på grunn av at det her arbeides med variabler på ordinalnivå (Bjørndal & Hofoss, 2015; Pallant, 2010). Variablene som ble testet var tid på Instagram, Fitspiration (hvor ofte en eksponeres for treningsrelaterte bilder), kroppsbilde (BES, PACS-R) og treningsvaner (treningshyppighet, EMI-2).

Underproblemstilling 1 har som formål å finne ut om sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilder og treningsvaner er ulik blant jenter som sammenligner utseende sitt med andre ofte, og jenter som ikke gjør det. For å svare på dette ble skalaen PACS-R gjort om til dikotom variabel. Svaralternativene aldri og sjelden (0-1) ble dikotom 1, mens av og til, ofte og alltid (2-4) ble dikotom 2, hvor 1 betydde lav score og 2 betydde høy score av PACS-R. Deretter ble korrelasjonskoeffisienten av de to gruppene i PACS-R sammenlignet med hverandre ved hjelp av Spearmans korrelasjonskoeffisient. Her ble PACS-R sett opp

---

mot Fitspiration, treningshyppighet, BES, og EMI-2 komponentene vektkontroll og utseende.

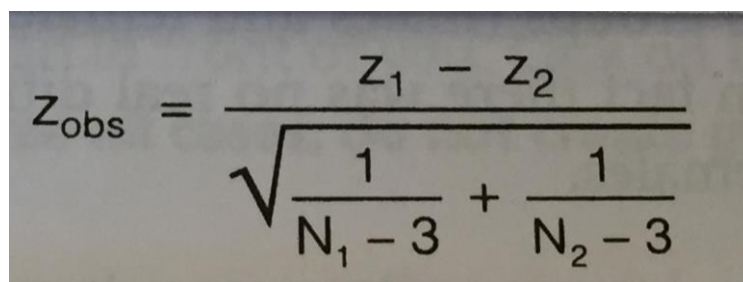
For å fastslå styrken til forholdet mellom korrelasjonsvariablene ble retningslinjene til Cohen (1988) benyttet. Størrelsen på korrelasjons-koeffisientverdiene varierer fra -1,00 til 1,00, og indikerer styrken til forholdet mellom variablene (Pallant, 2010). En korrelasjon på 0 indikerer ikke noe forhold, en korrelasjon på 1,0 indikerer en perfekt positiv korrelasjon, mens en verdi på -1,0 indikerer en perfekt negativ korrelasjon (Pallant, 2010). Cohen foreslår følgende retningslinjer for å fastslå korrelasjonens styrke:

Liten:  $r = 0,10 - 0,29$

Middels:  $r = 0,30 - 0,40$

Sterk:  $r = 0,50 - 1,00$

For å teste om det var statistisk signifikans for forholdene mellom korrelasjonskoeffisientene, ble rho-verdiene gjort om til z-verdier, og dermed ble følgende ligning brukt til å regne ut den observerte z-verdien ( $z_{obs}$  verdi);


$$z_{obs} = \frac{z_1 - z_2}{\sqrt{\frac{1}{N_1 - 3} + \frac{1}{N_2 - 3}}}$$

**Figur 1:** Formel for utregning av den observerte verdien av z.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Fra SPSS Survival Manual (s.140). Pallant, J, 2010, Maidenhead: Open University Press.

---

Om  $z_{obs}$ -verdien er mellom  $-1,96$  og  $+ 1,96$ , kan man ikke si at forskjellen mellom korrelasjonskoeffisientene er statistisk signifikante (Pallant, 2010).

For å svare på underproblemstilling 2 og 3 hvor det er snakk om å se om kroppsbilde og treningsvaner blant jenter påvirkes av andre faktorer enn Fitspiration, ble multippel regresjonsanalyser brukt, mer bestemt hierarkiske regresjonsanalyser. Disse ble brukt for å utforske evnen et sett med uavhengige variabler har, når det gjelder å forutsi en kontinuerlig avhengig variabel (Pallant, 2010). I underproblemstilling 2 var de uavhengige variablene tid på Instagram, Fitspiration (hvor ofte en eksponeres for treningsrelaterte bilder) og by/bygd (skole), mens de avhengige variablene var kroppsbilde (BES) og treningsvaner (treningshyppighet). I underproblemstilling 3 var de avhengige variablene de samme, mens de uavhengige variablene var tid på Instagram, Fitspiration og type aktivitet. Ved hierarkisk regresjonsanalyse ble de uavhengige variablene lagt inn i en ligning i en bestemt rekkefølge basert på teoretisk grunnlag (Pallant, 2010). Variablene ble lagt inn i flere steg, der hver uavhengige variabel ble vurdert i forhold til hva den tilførte predikasjonen av den avhengige variabelen etter at de forrige variablene hadde blitt kontrollert for (Pallant, 2010). For eksempel, i underproblemstilling 2 hvor formålet var å finne ut i hvor stor grad hvilken skole man går på predikerer kroppsbilde og treningsvaner etter at tid på Instagram og Fitspiration er kontrollert for, ble tid på Instagram og Fitspiration lagt inn i steg 1, mens skole ble lagt inn i steg 2. Også i underproblemstilling 3 ble tid på Instagram og Fitspiration lagt inn i steg 1, mens type trening ble lagt inn i steg 2. For å se om noen av predikatorene hadde medierende effekt, ble mediator-analyser utført.

---

### 4.5.1 Behandling av manglende data

I datasettet var det noe manglende data, spesielt i bakgrunnsspørsmålene. 2 respondenter ble slettet på grunn av at de nesten ikke hadde svart på noen av bakgrunnsspørsmålene. Samtidig ble manglende data for noen respondenter justert. Dette gjaldt de som hadde svart på hvor gammel man var, men ikke hvilket klassetrinn man gikk på, og motsatt. Klassetrinn ble ført inn hos de som hadde oppgitt alder, men ikke klassetrinn, og alder ble ført inn hos de som hadde oppgitt klassetrinn, men ikke alder. Dette kunne gjøres på grunn av at det bare var ett alternativ for klassetrinn for de tre ulike alderne fordi undersøkelsen ble gjort før jul. Derfor gikk de som var 16 år på 1.trinn, de som var 17 år på 2.trinn, og de som var 18 år på 3.trinn. Å gjøre disse tilføyelsene ville heller ikke kunne forandre noe på en slik måte at resultatene ville bli som prosjektleder forventet.

For at SPSS skal regne ut totalscore for de standardiserte skalaene for hver enkelt respondent, må alle spørsmålene i skalaen være besvart. Mangler det en verdi hos en respondent, vil også totalscoren for denne respondenten mangle (Pallant, 2010). For å unngå manglende totalscore for respondenter i denne undersøkelsen ble manglende verdier erstattet med estimerte tall basert på informasjon i datasettet. Imputeringsmetoden som ble brukt i denne undersøkelsen, var utregning av gjennomsnitt, som er en av de enkleste og mest brukte metodene for å estimere manglende verdier (Gelman & Hill, 2006). Her ble manglende verdier for hver enkelt respondent erstattet med respondentens gjennomsnitt for alle verdier i den bestemte subskalaen/skalaen. Prosjektleder er klar over at dette kan forvrengte distribusjonen for variabelen, og at dette kan føre til komplikasjoner ved summerte målinger, men denne løsningen ble valgt for å unngå utregninger med større standardfeil på grunn av redusert utvalgsstørrelse (Gelman & Hill, 2006).

---

## 4.6 Etiske overveielser

Flere etiske overveielser ble tatt i betraktning. Forskeren må beskytte respondentene sine, danne et tillitsforhold med dem, promotere integriteten av undersøkelsen, beskytte mot pliktbrudd og uanstendighet som kan reflekteres over til organisasjonene eller institusjonene de tilhører, og samtidig takle nye og utfordrende problemer (Creswell, 2012). For å kunne gjennomføre undersøkelsen ble det søkt om godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Andre etiske overveielser som ble gjort, var å sikre at deltakerne ikke ble skadet av å være med i denne undersøkelsen, og heller ikke tvunget til deltakelse, da ved å presisere at det var frivillig å delta i undersøkelsen (Bryman, 2012). Det var viktig at deltakerne visste at de var med i en undersøkelse, og at de var klar over hva som var formålet med undersøkelsen (Creswell, 2012). Derfor ble det sendt ut informasjonsskriv til aktuelle deltakere som de skulle lese før de avgjorde om de ville svare på spørreundersøkelsen eller ikke.

Når data ble analysert, var det viktig at forskeren tok med alle data og ikke ekskluderte data som viste at eventuelle personlige hypoteser forskeren hadde, var feil, og slik bare inkluderte data som bekrefter forskerens hypoteser (Creswell, 2012). Det var viktig at alle data som ble lagret, ble holdt skjult for andre, og det var viktig at man var klar over hvem som eide dataene som ble innhentet (Cresswell, 2012). Spesielt viktig var det at man ikke plagierte andre (Creswell, 2012).

---

## 5.0 Resultater

Dette kapitlet inneholder de statistiske resultatene som kom frem gjennom analysen. Først blir den deskriptive statistikken presentert. Deretter følger en oversikt over korrelasjonen mellom de ulike variablene. Til slutt legges det frem oppsummeringstabeller av regresjonsanalysene som ble gjort i undersøkelsen.

### 5.1 Beskrivelse av utvalg

Av 293 inviterte svarte 210, hvorav fem ble ekskludert fordi de ikke passet til inklusjonskriteriene, samtidig som to ble slettet på grunn av for mange manglende variabler. Utvalget besto da av 203 deltakere hvor medianalderen var på 16 (IQR = 16-17). Alle deltakerne var jenter. Dette gir en responsrate på 69,3%<sup>6</sup>. Utvalget inkluderte jenter fra to skoler (by/bygd), hvor 59,1% av deltakerne var fra byskolen, mens 40,9% var fra bygdeskolen. Jenter på alle tre klassetrinn på skolene ble invitert, 53,7% fra 1.år, 25,6% fra 2.år og 20,7% fra 3.år svarte. Se tabell 2.

---

<sup>6</sup> Fordi ikke alle som svarer på alle spørsmål, ikke tar undersøkelsen seriøst, eller ikke er en relevant respondent var det best å anvende antallet respondenter som kunne brukes i utregningen av responsraten (Bryman, 2012).



---

**Tabell 2. Beskrivelse av utvalg (n= 203)**

<b>Numeriske variabler</b>	<b>Mdn + IQR</b>	
Alder	16 + 16-17	
<b>Kategoriske variabler</b>	<b>Kategori</b>	<b>N(%)</b>
Skole	By	120(59,1)
	Bygd	83(40,9)
	Total	203(100)
Klassetrinn	1. år	109(53,7)
	2. år	52(25,6)
	3. år	42(20,7)
	Totalt	203(100)

---

## 5.2 Treningsvaner og Instagrambruk

73,1% svarte at de trente, mens 26,9% svarte at de ikke trente. Hvilke typer trening de drev med, varierte, og flere drev med mer enn en type trening. De mest populære treningstypene, var å trene hjemme eller ute i naturen (42,6%) og å trene på treningssenter (36,0%). De fleste trente 1-2 ganger (36,1%) eller 2-3 ganger (21,8%) i uken, mens få trente 6-7 ganger (3,5%) eller 7 eller flere ganger (1,0%) i uken. Se tabell 3.

**Tabell 3. Beskrivelse av treningsvaner (n = 203)**

<b>Kategoriske variabler</b>	<b>Kategori</b>	<b>N(%)</b>
Trener på fritiden	Ja	147(73,1)
	Nei	54(26,9)
	Totalt	201(100)
	Savnet	2(1,0)
Type trening	Organisert ballspill	50(24,6)
	* Annen organisert idrett	85(41,9)
	** Treningssenter	73(36,0)
	Hjemme/ute i naturen	86(42,4)
	Ingenting	42(20,7)
	Totalt på alle alternativer	203
Antall treninger per uke	Aldri	37(18,3)
	1-2 ganger	73(36,1)
	2-3 ganger	44(21,8)
	3-4 ganger	26(12,9)
	5-6 ganger	13(6,4)
	6-7 ganger	7(3,5)
	7 ganger eller flere	2(1,0)
	Totalt	202(100)
	Savnet	1(0,5)

\* I type trening ble variablene slått sammen i grupper. Treningstypene langrenn/skiskyting, turn, dans, alpint, friidrett og annet ble slått sammen til annen organisert idrett. De som svarte "annet" på dette spørsmålet, drev med aktiviteter som ikke var listet i alternativene. Dette var aktiviteter som svømming, cheerleading, ulike former for kampsport, ridning, seiling, drill og orientering.

\*\* Her kunne respondentene krysse av for flere alternativer.

---

179 (90,4%) hadde Instagramkonto, mens 19 (9,6%) ikke hadde det. Medianen på hvor mange de fulgte på Instagram, var 222 (IQR=103,5-356,5). Flesteparten brukte 10-30 minutter (27,9%) eller 30-60 minutter (22,4%) på Instagram hver dag. 23,3 % ble utsatt for treningsrelaterte bilder på Instagram av og til, mens 22,2% ble utsatt for slike bilder veldig ofte/hver dag. Se tabell 4. På spørsmålene om Instagrambruk var det mange manglende svar. Grunnen til dette kan være at de som ikke svarte, ikke hadde Instagramkonto.

---

**Tabell 4. Beskrivelse av Instagrambruk (n = 203)**

<b>Kategoriske variabler</b>	<b>Kategori</b>	<b>N(%)</b>
Har Instagramkonto	Ja	179(90,4)
	Nei	19(9,6)
	Totalt	198(100,0)
	Savnet	5(2,5)
Tidsbruk på Instagram i gjennomsnitt per dag	Under 10 minutt	41(22,4)
	10-30 minutt	51(27,9)
	30-60 minutt	41(22,4)
	1-2 timer	25(13,7)
	3-4 timer	21(11,5)
	5 timer eller mer	4(2,2)
	Totalt	183(100,0)
	Savnet	20(9,9)
Hvor ofte en eksponeres for treningsrelaterte bilder på Instagram	Aldri	18(9,5)
	Sjelden	34(18,0)
	Av og til	44(23,3)
	Ganske ofte	32(16,9)
	Ofte	19(10,1)
	Veldig ofte/Hver dag	42(22,2)
	Totalt	189(100,0)
Savnet	14(6,9)	
<b>Numeriske variabler</b>	<b>Mdn+IQR</b>	
Hvor mange en følger på Instagram	222 + 103,5-356,5	

---

---

## 5.3 Kroppsbilde og treningsmotiver

Nedenfor vises gjennomsnittsscore (M) for totalscore av underkategoriene i BES og EMI-2, og totalscore for PACS-R. Standard avvik (SD) vises også.

**Tabell 5. Gjennomsnitt og SD for kroppsbilde, treningsmotiver og PACS-R.**

	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>N</b>
BES-BV	29,35	7,82	202
BES-FF	28,17	6,27	202
Fornøyelse	2,60	1,48	200
Konkurranse	1,80	1,60	200
Helsepress	0,88	1,07	200
Unngåelse av sykdom	2,29	1,25	200
Positiv helse	3,57	1,09	200
Vektkontroll	2,38	1,50	200
Utseende	2,50	1,28	200
Styrke og utholdenhet	3,36	1,29	200
PACS-R	1,75	1,00	200

*BES-BV variasjonsbredde = 10-50; BES-FF variasjonsbredde = 9-45; Fornøyelse variasjonsbredde = 0-15; Konkurranse variasjonsbredde = 0-20; Helsepress variasjonsbredde = 0-15; Unngåelse av sykdom variasjonsbredde = 0-15; Positiv helse variasjonsbredde = 0-15; Vektkontroll variasjonsbredde = 0-20; Utseende variasjonsbredde = 0-20; Styrke og utholdenhet variasjonsbredde = 0-15; PACS-R variasjonsbredde = 0-56.*

---

## 5.4 Sammenheng mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner

Sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram (eksponering for treningsrelaterte bilder på Instagram) og kroppsbilde (målt ved BES og PACS-R) og treningsvaner (målt ved treningshyppighet og EMI-2) ble undersøkt ved å bruke Spearmans rho. Tabell 6 viser korrelasjonsmatrisen for alle variablene. Tid brukt på Instagram hadde middels positiv sammenheng med eksponering for treningsrelaterte bilder på Instagram ( $\rho = ,333$ ,  $p < ,001$ ), svak positiv sammenheng med hvor mye man trener per uke ( $\rho = ,164$ ,  $p = ,027$ ), middels positiv sammenheng med treningsmotivene vektkontroll ( $\rho = ,226$ ,  $p = ,002$ ) og utseende ( $\rho = ,377$ ,  $p < ,001$ ) og middels positiv sammenheng med utseendesammenligning ( $\rho = ,253$ ,  $p < ,001$ ).

Eksponering for treningsrelaterte bilder på Instagram (Fitspiration) hadde en middels positiv sammenheng med hvor mye man trener per uke ( $\rho = ,368$ ,  $p < ,001$ ). Det var en middels positiv sammenheng mellom Fitspiration på Instagram og treningsmotivene fornøyelse ( $\rho = ,225$ ,  $p = ,002$ ), konkurranse ( $\rho = ,206$ ,  $p = ,005$ ), positiv helse ( $\rho = ,284$ ,  $p < ,001$ ), vektkontroll ( $\rho = ,219$ ,  $p = ,003$ ), utseende ( $\rho = ,342$ ,  $p < ,001$ ) og styrke og utholdenhet ( $\rho = ,336$ ,  $p < ,001$ ). Høyere eksponering av Fitspiration på Instagram assosieres med høyere verdier av treningsmotivene konkurranse, positiv helse, vektkontroll, utseende og styrke og utholdenhet. Eksponering for Fitspiration på Instagram hadde også en middels positiv sammenheng med utseendesammenligning (PACS-R) ( $\rho = ,275$ ,  $p < ,001$ ). Høyere grad av eksponering for Fitspiration på Instagram assosieres i denne undersøkelsen med

---

høyere grad av utseendesammenligning. Fitspiration på Instagram hadde ingen signifikant sammenheng med BES-komponentene BES-BV og BES-FF.

PACS-R hadde en negativ sammenheng med kroppsbilde, BES-BV ( $\rho = -,455, p < ,001$ ) og BES-FF ( $\rho = -,239, p < ,001$ ). I tillegg hadde PACS-R sterke positive sammenhenger med EMI-2-komponentene vektkontroll ( $\rho = ,521, p < ,001$ ) og utseende ( $\rho = ,601, p < ,001$ ), hvor de som ofte sammenligner seg selv med andre, trener med høy motivasjon for vektkontroll og utseende.

**Tabell 6. Spearmans korrelasjonskoeffisient for kroppsbildevariabler, treningsmotiv-variabler, PACS-R, Instagrambruk, eksponering for treningsrelaterte bilder på Instagram, og treningshyppighet.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Følger</b>	-	,501**	,330**	,305**	-,149*	,134	,097	,217**	,030	-,066	,097	,246**	,382**	,104	,305**
<b>2. Tid</b>		-	,333**	,164*	-,013	,114	,129	,127	,007	-,018	,152*	,226**	,377**	,176*	,253**
<b>3. Eksponering</b>			-	,368**	-,035	,102	,225**	,206**	,135	,092	,284**	,219**	,342**	,336**	,275**
<b>4. Trene/uken</b>				-	,045	,465**	,528**	,493**	,138	,127	,310**	,099	,245**	,440**	,046
<b>5. BES-BV</b>					-	,545**	,099	,116	-,064	,109	,079	-,469**	-,301	,024	-,455**
<b>6. BES-FF</b>						-	,390**	,424**	-,060	-,015	,214**	-,144*	,018	,272**	-,239**
<b>7. EMI-2F</b>							-	,501**	,285**	,300**	,494**	,198**	,347**	,651**	,051
<b>8. EMI-2K</b>								-	,309**	,227**	,284**	,125	,249**	,414**	,009
<b>9. EMI-2HP</b>									-	,458**	,171*	,205**	,251**	,258**	,086
<b>10. EMI-2US</b>										-	,508**	,217**	,259**	,308**	,102
<b>11. EMI-2PH</b>											-	,236**	,431**	,618**	,172*
<b>12. EMI-2VK</b>												-	,705**	,306**	,521**
<b>13. EMI-2U</b>													-	,461**	,601**
<b>14. EMI-2SU</b>														-	,197**
<b>15. PACS-R</b>															-

Følger = Hvor mange man følger på Instagram; Tid = Hvor mye tid en bruker per uke på Instagram; Eksponering = Eksponering for treningsrelaterte bilder på Instagram; Trene/uken = hvor mange ganger per uke en trener; BES-BV = Body Esteem Scale-subskalaen Betydning av vekt; BES-FF = Body Esteem Scale-subskalaen Fysisk form; EMI-2F = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Fornøyelse; EMI-2K = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Konkurrans; EMI-2HP = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Helsepress; EMI-2US = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Unngåelse av sykdom; EMI-2PH = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Positiv helse; EMI-2VK = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Vektkontroll; EMI-2U = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Utseende; EMI-2SU = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Styrke og utholdenhet; PACS-R = Physical Appearance Comparison Scale – Revised.

\* p = <0,05 (2-tailed)    \*\* p = <0,01 (2-tailed)



---

## 5.5 Sammenheng mellom sosial sammenligning og kroppsbilde og treningsvaner

For å finne ut om jenter som ofte sammenligner utseendet sitt med andre jenters utseende, og jenter som ikke gjør det, viste ulik korrelasjon mellom eksponering for Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner, ble korrelasjonskoeffisienten for høye og lave verdier av PACS-R sammenlignet. Tabell 7 viser korrelasjonsmatrisen for variablene.

Jenter som sammenlignet utseendet sitt ofte, hadde signifikant dårligere kroppsbilde (BES-BV,  $\rho = -,331$ ) enn jenter som aldri eller sjelden (BES-BV,  $\rho = -,286$ ) sammenlignet utseendet sitt med andres ( $Z_{\text{obs}} = -3,38$ ,  $p < ,001$ ). De med høye verdier av PACS-R så ut til å ha dårligere kroppsbilde (BES-BV,  $\rho = -,116$ ; BES-FF,  $\rho = ,034$ ) enn de med lave verdier av PACS-R (BES-BV,  $\rho = ,129$ ; BES-FF,  $\rho = ,204$ ) etter å ha blitt eksponert for Fitspiration på Instagram, men forskjellen var ikke statistisk signifikant (BES-BV,  $Z_{\text{obs}} = 0,75$ ,  $p = ,453$ ; BES-FF,  $Z_{\text{obs}} = 1,12$ ,  $p = ,263$ ).

Det kunne se ut til at de med høyere verdier av PACS-R ( $\rho = ,288$ ) oftere sammenlignet seg selv med andre enn de med lave verdier av PACS-R ( $\rho = ,185$ ) etter å ha blitt eksponert for Fitspiration på Instagram, men forskjellen var ikke statistisk signifikant ( $Z_{\text{obs}} = -0,74$ ,  $p = ,459$ ).

---

Jenter med høy PACS-R så ut til å trene oftere ( $\rho = ,453$ ) enn jenter med lav PACS-R ( $\rho = ,281$ ) etter å ha blitt eksponert for Fitspiration på Instagram, men forskjellen var ikke statistisk signifikant ( $Z_{\text{obs}} = 1,31$ ,  $p = ,190$ ). Samtidig kunne man se tendenser til at de med høye verdier av PACS-R ( $\rho = ,236$ ) trente mer av vektkontrollerende grunner enn de med lave verdier av PACS-R ( $\rho = ,107$ ), og at det motsatte var tilfelle når det gjelder trening av utseendemessige grunner (Høy PACS-R,  $\rho = ,243$ ; Lav PACS-R,  $\rho = ,294$ ), etter å ha blitt eksponert for Fitspiration på Instagram, men forskjellen på disse to faktorene var ikke statistisk signifikant (Vektkontroll  $Z_{\text{obs}} = -0,89$ ,  $p = ,376$ ; Utseende  $Z_{\text{obs}} = 0,36$ ,  $p = ,719$ ).

**Tabell 7. Spearmans korrelasjonskoeffisient for forskjell i kroppsbilde, treningsvaner, Fitspiration og treningsmotiver for jenter med høy og lav PACS-R score.**

		1	2	3	4	5	6	7
PACS-R 1; aldri - sjelden	1. Fitspiration	-	,185	,281**	,129	,204*	,107	,294**
	2. PACS-R		-	-,059	-,286**	-,093	,332**	,380**
	3. Trener i uken			-	,106	,471**	,102	,319**
	4. BES-BV				-	,531**	-,355**	-,150
	5. BES-FF					-	,049	,219*
	6. EMI2-VK						-	,692**
	7. EMI2-U							-
PACS-R 2; av og til - alltid	1. Fitspiration	-	,288**	,453**	-,116	,034	,236*	,243*
	2. PACS-R		-	,108	-,331**	-,092	,185	,277*
	3. Trener i uken			-	-,007	,491**	,040	,153
	4. BES-BV				-	,516**	-,384**	-,260*
	5. BES-FF					-	-,213	-,040
	6. EMI2-VK						-	,591**
	7. EMI2-U							-

\*  $p < 0,05$     \*\*  $p < 0,01$

---

## 5.6 Forskjell i buken av Fitspiration på Instagram mellom jenter i by og bygd?

Hierarkisk multippel regresjonsanalyse ble brukt for å finne evnen kontrollvariabelen (skole) har til å predikere kroppsbilde (BES-BV og BES-FF) og treningshyppighet per uke (treningsvaner) hos unge jenter etter å ha kontrollert for hvor mye tid en bruker på Instagram (tid på Instagram) og hvor ofte en eksponeres for treningsrelaterte bilder på Instagram (Fitspiration). Regresjonsanalysen ble kjørt tre ganger, en gang for hver av de avhengige variablene BES-BV, BES-FF og treningsvaner. I steg 1 ble tid på Instagram og Fitspiration lagt inn, mens skole ble lagt inn i steg 2. Se tabell 8.

Tid på Instagram og Fitspiration var ikke signifikante predikatorer for BES-BV ( $F(2,180) = ,399, p = ,672$ ) og BES-FF ( $F(2,180) = 1,50, p = ,227$ ). Selv om man kan se en liten tendens til at Fitspiration fører til dårligere kroppsbilde blant jenter i byen, ble det ikke funnet noen signifikant predikasjon for skole på BES-BV (beta = ,025,  $p = ,769$ ). Etter at skole ble lagt inn i steg to, økte variansen ( $R^2$ ) med ,025, men hvilken skole man gikk på, var heller ingen signifikant predikator for BES-FF etter at det ble kontrollert for tid på Instagram og Fitspiration (beta = ,103,  $p = ,219$ ).

Tid på Instagram og Fitspiration lagt inn i steg 1 forklarte 13,0% av variansen for treningsvaner. Etter at variabelen skole ble lagt inn i steg 2, var den totale variansen forklart

---

av modellen som helhet 19,0%,  $F(3,178) = 13,93$ ,  $p < ,001$ . De to kontrollerende variablene forklarte i tillegg 6,0% av variasjonen i treningsvaner, etter at det var blitt kontrollert for tid på Instagram og Fitspiration,  $R^2 \text{ change} = .06$ ,  $F \text{ change}(1,178) = 13,213$ ,  $p < ,001$ . I den avgjørende modellen var bare to kontrollvariabler statistisk signifikante, der skole hadde en betaverdi på ( $\beta = .278$ ,  $p < ,001$ ) og Fitspiration en betaverdi på ( $\beta = .242$ ,  $p = ,002$ ). Jo mer man er eksponert for Fitspiration, jo mer trener man, og denne tendensen er sterkere hos jentene fra bygdeskolen.

Tid på Instagram og Fitspiration er signifikante predikatorer for PACS-R, ved at de forklarer 11,2% av variansen i PACS ( $F(2,177) = 11,160$ ,  $p < ,001$ ). Da skole ble lagt inn i steg 2 økte variansen (med ,002), noe som viste at skole ikke er en signifikant predikator for PACS-R. I den avgjørende modellen var bare to av kontrollvariablene signifikante, og Fitspiration hadde høyere betaverdi ( $\beta = ,255$ ,  $p = ,002$ ) enn tid på Instagram ( $\beta = ,184$ ,  $p = ,018$ ). Fitspiration er altså en sterkere predikator for høye nivåer av PACS-R enn tid på Instagram.

**Tabell 8. Resultat av hierarkisk multippel regresjonsanalyse (betaverdier) for predikasjon av kroppsbilde (BES-BV, BES-FF), treningsvaner (treningshyppighet) og PACS-R etter å ha kontrollert for tid på Instagram, eksponering for treningsrelaterte bilder og skole.**

		Kriterium			variabel								
		BES-BV			BES-FF			Treningsvaner			PACS-R		
Steg	Predikasjons-variabel	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.
1	Tid på Instagram	-,007	-,094	,926	,081	1,044	,298	,058	,793	,429	,173	2,315	,022
	Fitspiration	-,064	-,815	,416	,077	,987	,325	,338	4,612	,000	,238	3,194	,002
2	Tid på Instagram	-,013	-,160	,873	,058	,723	,471	-,005	-,065	,948	,184	2,391	,018
	Fitspiration	-,072	-,865	,388	,041	,493	,622	,248	3,193	,002	,255	3,203	,002
	Skole	,025	,294	,769	,103	1,235	,219	,278	3,635	,000	-,050	-,617	,538

---

## 5.7 Forskjell på Fitspiration på Instagram for ulike typer trening?

For å finne evnen kontrollvariabelen (type trening) har til å predikere kroppsbilde (BES-BV og BES-FF) og treningshyppighet (treningsvaner) hos unge jenter etter å ha kontrollert for hvor mye tid en bruker på Instagram (tid på Instagram), og hvor ofte en eksponeres for treningsrelaterte bilder på Instagram (Fitspiration), ble hierarkisk multippel regresjon brukt. Som ved underproblemstilling 2 ble regresjonsanalysen kjørt tre ganger, en gang for hver av de avhengige variablene BES-BV, BES-FF og treningsvaner. I steg 1 ble tid på Instagram og Fitspiration lagt inn, mens type trening ble lagt inn i steg 2. Se tabell 9.

Tid på Instagram og Fitspiration var ikke signifikante predikatorer for BES-BV (det forklarte 0,4% av variansen). Etter at type trening ble lagt inn i steg 2, forklarte modellen 3,0% av variansen,  $F(7,175) = ,760$ ,  $p = ,479$ . Hvilken type trening man holdt på med, forklarte ytterligere 2,5% av variansen i BES-BV, etter at det var blitt kontrollert for tid på Instagram og Fitspiration,  $R \text{ squared changed} = ,025$ ,  $F \text{ change} (5,175) = ,905$ ,  $p = ,479$ . I den endelige modellen var ingen av kontrollvariablene statistisk signifikante.

For predikasjon av BES-FF forklarte tid på Instagram og Fitspiration 1,6% av variansen, som ikke var signifikant. Etter at type trening ble lagt inn i steg 2, forklarte modellen 17,8% av variansen,  $F(7,175) = 5,41$ ,  $p < ,001$ . Hvilken type trening man holdt på med, forklarte ytterligere 16,2% av variansen i BES-FF, etter at det var blitt kontrollert for tid på Instagram og Fitspiration,  $R \text{ squared changed} = ,162$ ,  $F \text{ change} (5,175) = 6,88$ ,  $p < ,001$ . I den endelige modellen var to av kontrollvariablene statistisk signifikante: organisert ballspill hadde

---

høyere betaverdier (beta = ,241, p = ,002) enn annen organisert idrett (beta = ,234, p = ,004). De som driver med organisert idrett og annen organisert idrett, var mer fornøyd med sin fysiske form (BES-FF) enn de som trener på treningssenter, hjemme/ute, og de som ikke trener. Samtidig var de som driver med organisert ballspill, er noe mer fornøyd med sin fysiske form enn de som driver med annen organisert idrett.

Ved predikasjon av treningsvaner forklarte tid på Instagram og Fitspiration 13% av variansen. Etter at variablene for type trening ble lagt inn i steg 2, forklarte modellen 53,8% av variansen,  $F(7,174) = 28,92$ ,  $p < ,001$ . Hvilken type trening man holdt på med, forklarte ytterligere 40,8% av variansen i treningsvaner, etter at det var blitt kontrollert for tid på Instagram og Fitspiration,  $R \text{ squared changed} = ,408$ ,  $F \text{ change} (5,174) = 30,70$ ,  $p < ,001$ . I den endelige modellen var fem av kontrollvariablene statistisk signifikante: organisert ballspill hadde høyere betaverdi (beta = ,441,  $p < ,001$ ) enn annen organisert idrett (beta = ,304,  $p < ,001$ ), trene på treningssenter (beta = ,288,  $p < ,001$ ), trene hjemme/ute (beta = ,119,  $p = ,033$ ) og Fitspiration (beta = ,124,  $p = ,035$ ). Type trening var den sterkeste predikatoren for hvor mye en trener, og siden korrelasjonen mellom Fitspiration og treningsvaner minket i steg 2 av modellen, viste resultatene at type trening kunne fungerer som en mediator for disse forholdene. Selv om betaverdien til Fitspiration synker ved mediatoranalysen (beta = ,356,  $p < ,001$  til beta = ,138,  $p = ,013$ ) etter at type trening ble lagt inn, er fortsatt eksponering av Fitspiration en signifikant predikator for treningsvaner. Det viser at type trening ikke er en signifikant mediator for treningsvaner.

Tid på Instagram og Fitspiration er signifikante predikatorer for PACS-R, ved at de forklarer 11,2% av variansen i PACS ( $F(2,177) = 11,160$ ,  $p < ,001$ ). Da type trening ble lagt inn i steg



---

2, økte variansen med ,008, som viste at type trening ikke var en signifikant prediktor for PACS-R. I den avgjørende modellen var bare to av kontrollvariablene signifikante, og Fitspiration hadde høyere betaverdi (beta = ,217, p = ,008) enn tid på Instagram (betaverdi = ,155, p = ,047). Det kan se ut som at Fitspiration er en sterkere prediktor for høye nivåer av PACS-R enn tid på Instagram. Etter mediatoranalysen synker betaverdien til tid på Instagram (beta = ,247, p < ,001 til beta = ,172, p = ,022), men tid på Instagram er fortsatt en signifikant prediktor for PACS-R. Det betyr at Fitspiration ikke er en signifikant mediator for PACS-R.

**Tabell 9. Resultat av hierarkisk multipl regressjonsanalyse (betaverdier) for predikasjon av kroppsbilde (BES-BV, BES-FF), treningsvaner (treningshyppighet) og PACS-R etter å ha kontrollert for tid på Instagram, eksponering av treningsrelaterte bilder (Fitspiration) og hvilke typer trening man driver med.**

		Kriterium			variabel								
		BES-BV			BES-FF			Treningsvaner			PACS-R		
Steg	Predikasjons-variabel	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.
1	Tid på Instagram	-,007	-,094	,926	,081	1,044	,298	,058	,793	,429	,173	2,315	,022
	Fitspiration	-,064	-,815	,416	,077	,987	,325	,338*	4,612	,000	,238	3,194	,002
2	Tid på Instagram	-,009	-,109	,914	,102	1,374	,171	,055	,990	,324	,155	2,000	,047
	Fitspiration	-,101	- 1,189	,236	-,047	-,603	,548	,124*	2,125	,035	,217	2,677	,008
	Type trening												
	Org. ballspill	,092	1,093	,276	,248*	3,113	,002	,441*	7,572	,000	,013	,163	,871
	Annen org. idrett	,103	1,182	,239	,234*	2,915	,004	,304*	3,028	,000	-,026	-,310	,757
	Treningssenter	,055	,623	,534	,106	1,298	,196	,288*	4,676	,000	,090	1,055	,293
	Hjemme/ute	,122	1,527	,129	,059	,802	,424	,119*	2,151	,033	-,015	-,191	,848
	Ingenting	,074	,729	,467	-,120	- 1,293	,198	-,118	-1, 688	,093	,014	,149	,882

---

## 6.0 Diskusjon

Hovedformålet med denne undersøkelsen var å finne ut hvilke sammenhenger det er mellom Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner. De tre andre formålene i denne undersøkelsen var: 1. å undersøke om sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner var annerledes hos jenter som sammenligner seg selv med andre, enn hos jenter som ikke gjør det, 2. å undersøke om å bo på bygda og å bo i byen påvirker sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner ulikt, og 3. å undersøke om hvilken type trening man driver med, påvirker sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner ulikt.

### 6.1 Sammenheng mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner

Det ble funnet en middels positiv sammenheng mellom Fitspiration og treningsvaner (treningshyppighet), samtidig som Fitspiration hadde middels positiv sammenheng med treningsmotivene fornøyelse, konkurranse, vektkontroll, utseende og styrke og utholdenhet. Resultatene kan tyde på at de som ofte eksponeres for Fitspiration, trener ofte, og at de har flere ulike motiver for treningen. Fitspiration-bilder er ment å virke inspirerende; det er vist at kvinner inspireres til å forbedre formen sin og spise sunnere etter å ha blitt eksponert for slike bilder (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Dette kan være grunnen til at jentene som svarer at de ofte eksponeres for Fitspiration, trener ofte. På den annen side er det vist at eksponering for Fitspiration-bilder fører til større driv etter å bli tynnere, som også kan være

---

med på å forklare at jentene som svarer at de ofte eksponeres for Fitspiration, trener ofte (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Boepple & Thompson, 2016). Forklaringen kan understøttes av sammenhengen som er påvist her mellom Fitspiration og treningsmotivene for vektkontroll og utseende, og nettopp det at Fitspiration-budskapet oppmuntrer til trening av utseendemessige og ikke helsemessige grunner, samtidig som det fremhever og promoterer tynnhetsidealer (Boepple & Thompson, 2016; Boepple & Thompson, 2014). Ifølge SCT kan det at jenter trener ofte etter eksponering for Fitspiration, forklares ved at man etter en ”upward” sammenligning evaluerer seg selv som dårligere trent eller vurderer at en har en mindre trent kropp enn den en sammenligner seg med, og dermed streber etter å bli like godt trent og få en like veltrent kropp som denne personen (Yip & Kelly, 2013).

Fitspiration kan inspirere til positiv atferdsforandringer, men kan også ha uheldige konsekvenser, som overtrening, spesielt når treningen drives av utseendemessige grunner, det vil si for å oppnå idealkroppen illustrert ved Fitspiration-bildene (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Som i Meier & Gray (2014) tyder resultatene i denne undersøkelsen på at eksponering for Fitspiration-bilder har større betydning for treningsvaner og kroppsbilde enn tiden man tilbringer på Instagram.

Det ble funnet en svak negativ sammenheng mellom kroppsbilde (BES-BV) og hvor mange en følger på Instagram, samtidig som det ble funnet en middels positiv sammenheng mellom hvor mange en følger på Instagram og PACS-R. Dette samsvarer med resultater fra Kim & Chock (2015). Resultatene indikerer at det er større mulighet for at jenter som følger mange på Instagram, sammenligner utseendet sitt med andres, og at det fører til bekymringer for kroppsbilde (Kim & Chock, 2015). Ved å følge mange på sosiale medier øker risikoen for å

---

bli eksponert for idealiserte bilder, dermed øker sannsynligheten for umiddelbare og mangeartede sosiale sammenligninger som igjen assosieres med dårlig kroppsbilde (Kim & Chock, 2015; Tiggemann & Slater, 2013). Dette stemmer med SCT som antar at individer motiveres til å nå målet om å bli lik den en sammenligner seg med, etter en sammenligning (Botta, 1999).

Det ble ikke funnet noen sammenheng mellom Fitspiration og unge jenters kroppsbilde i denne studien. Andre studier har vist at eksponering for Fitspiration på Instagram og bildeaktivitet på Facebook fører til misnøye med kropp og vekt og driv etter å bli tynnere (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Meier & Gray, 2014). Forskjeller mellom resultatene i denne undersøkelsen og funn i tidligere studier kan være mange, men en kan være metodiske forskjeller. Tiggemann & Zaccardo (2015) benyttet en eksperimentell metode der deltagerne ble eksponert for Fitspiration-bilder, med reisebilder som kontrollbilder. Deltakerne ble bedt om å følge nøye med på Fitspiration-bildene på en måte de kanskje ikke normalt ville gjort, for så å besvare spørsmålene (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Deltakerne i denne studien fikk ingen bilder å se på før de besvarte spørsmålene og hadde dermed ikke Fitspiration-bilder friskt i minnet. Noe annet som kan ha spilt en rolle for forskjellen(e) mellom resultatene i denne undersøkelsen og tidligere studier, kan være ulike instrumenter. I tillegg kan tidligere studier ha avdekket det samme uten at det ble publisert, fordi det ikke ble funnet noen signifikant sammenheng.

Derimot samsvarte disse funnene med Fardouly et al. (2015) som fant at eksponering for Facebook i en eksperimentell setting ikke hadde en direkte effekt på kvinners tilfredshet med egen kropp. På en annen side var bruk av Facebook blant kvinner som hadde som vane å

---

sammenligne utseendet sitt med andres, relatert til et sterkt ønske om å forandre utseendet sitt (Fardouly et al. 2015). I denne studien ble det funnet en middels positiv sammenheng mellom Fitspiration og utseende- sammenligning, samtidig som utseendesammenligning hadde negativ sammenheng med kroppsbilde (BES-BV) og positiv sammenheng med treningsmotivene vektkontroll og utseende. Det indikerer at jenter som allerede er sårbare for sosial sammenligning, påvirkes av eksponering for Fitspiration, men at andre (mindre sårbare), ikke påvirkes så mye av dette. At jenter og kvinner som allerede har sterke tendenser til å sammenligne seg selv med andre, blir mer påvirket av eksponering for sosiale medier, og som et resultat av dette har et ønske om å endre på utseendet, stemmer overens med tidligere studier (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly et al. 2015; Fardouly & Vartanian, 2015). Det antyder at de fleste sammenligningene gjort i forhold til Fitspiration-bildene var ”upward” (altså at en anser seg selv som verre enn de man sammenligner seg selv med). I tillegg er mange av sammenligningene gjort med venner og bekjente, som kan virke lettere å nå opp til enn for eksempel modeller. Det kan være en mulig forklaring på at de som ofte sammenligner seg selv med andre, påvirkes av Fitspiration (Cash et al. 1983). Denne situasjonen kan spesielt oppstå når unge kvinner sammenligner seg selv med venner og bekjente på nett uten å vite at vennene har retusjert bildene sine (Kim & Chock, 2015; Tiggemann, Slater & Smyth, 2014; Manago, Graham, Greenfield & Salimkhan, 2008). Instagram tilbyr mange ulike filtre for å få bilder til å se penere ut (Tiggemann & Zaccardo, 2015). De som gjør ”upward”-sammenligninger, er også mer motiverte til å tette mellomrommet for denne sammenligningen (Goethals, 1986). En slik motivasjon kan muligens anses som en risikofaktor for utvikling av forstyrret spiseatferd og en økt driv etter å bli tynnere (Botta, 1999). SCT antar også at det er bare de som engasjerer seg innen målorientert sammenligning med tynnidealer og ser på disse som realistiske kroppsidealer,

---

som utvikler spiseforstyrrelser, noe som støtter opp om at jenter/kvinner som allerede er sårbare for sammenligning, påvirkes av Fitspiration (Botta, 1999).

En annen mulig grunn til at de som ofte sammenligner utseendet sitt med andres, viste positiv sammenheng med Fitspiration og negativ sammenheng med BES-BV, er at sosiale medier skaffer kvinner flere områder å sammenligne seg selv med andre på, som for eksempel sosial status og livserfaring (Fardouly et al. 2015). Det som kan skje, er at kvinner anser andre på sosiale medier for å være lykkeligere enn de selv, som kan føre til dårligere humør (Fardouly et al. 2015). Dette stemmer med SCT som antar at mennesker har en driv til å evaluere sine meninger og evner opp mot andres, som igjen kan påvirke atferd (Festinger, 1954).

Det kan være at jenter som eksponeres mye for Fitspiration-bilder, blir mer bekymret for hvordan de ser ut og oppfattes, men det kan også hende at jenter som i utgangspunktet er bekymret over utseendet sitt, bruker mer tid på å se på Fitspiration-bilder. Ifølge Fardouly & Vartanian (2015) tiltrekker Fitspiration seg brukere som allerede har store bekymringer omkring kroppen sin.

---

## 6.2 Sammenheng mellom sosial sammenligning og kroppsbilde og treningsvaner

Jenter som ofte sammenligner utseendet sitt med andres, hadde signifikant dårligere kroppsbilde enn jenter som aldri eller sjelden sammenligner utseendet sitt med andres. Resultatene samsvarer med tidligere forskning på sosial sammenligning og sosiale medier (Kim & Chock, 2015; Tiggemann & Slater, 2013; Tiggemann & Miller, 2010). Kim & Chock (2015) fant at økt sosial virksomhet på Facebook øker sannsynligheten for å se andres bilder og informasjon, som assosieres med større driv etter å bli tynnere og større grad av utseendesammenligning. Dette stemmer med SCT, der sosial sammenligning bare har en psykologisk betydning dersom verdien av sammenligningen er relevant for individet (Tesser, 1988; referert i Halliwell & Dittmar, 2005). Resultatene her kan tyde på at de som ofte sammenligner seg selv med andre, også ofte oppsøker bilder av andre og bruker tid på å observere og kommentere andres bilder og profiler, ofte utseendemessige aspekter ved bildene (Manago et al. 2008). Mest sannsynlig vil de se på bilder av andre som ser pene ut eller gjør noe kult, samtidig som bildene kan være retusjerte (Tiggemann & Miller, 2010). I Aas-Hansens (2015) masteroppgave svarte ungdommene i undersøkelsen at de var nøye med hva som ble lagt ut på deres offentlige Instagramprofil, og at de stort sett bare la ut pene bilder. Eksponering for slike idealiserte bilder kan muligens føre til "upward" sammenligning og dermed større misnøye med eget kroppsbilde (Fardouly & Vartanian, 2015; Kim & Chock, 2015; Tiggemann & Miller, 2010).



---

Selv om det ser ut til at jenter med høye verdier av PACS-R har dårligere kroppsbilde enn jenter med lave verdier etter å ha blitt eksponert for Fitspiration på Instagram, var ikke forskjellen statistisk signifikant. Tidligere forskning har funnet at sammenligning av utseende forsterker misnøye med utseende og kropp etter bruk av tid på Facebook og eksponering for bilder på Instagram (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Fardouly et al. 2015). En mulig forklaring på at det ikke var en signifikant forskjell her, kan være forskjeller i metodebruken mellom Tiggemann & Zaccardo (2015) og denne undersøkelsen, for eksempel forskjeller i hvordan spørreundersøkelsen ble utført. Noe som også kan ha noe å si for resultatet, var at 9,5% av utvalget i denne undersøkelsen aldri hadde blitt eksponert for Fitspiration-bilder på Instagram, samtidig som 18% sjelden ble eksponert for slike bilder. I tillegg var det 6,9% som ikke svarte på dette spørsmålet.

Det er vanskelig å sammenligne denne undersøkelsen med tidligere forskning, fordi det ikke spesifikt ble sett på om det var noe forskjell på hvordan jenter med høy PACS-R og jenter med lav PACS-R reagerte på Fitspiration når det gjelder kroppsbilde. Samtidig kan det hende at forskjellen ikke er så stor, ettersom noen med lave PACS-R-verdier også påvirkes noe av Fitspiration, og noen med høye PACS-R-verdier ikke påvirkes av Fitspiration.

En annen forklaring på at det ikke var noen signifikant forskjell i kroppsbilde mellom jenter med høye og lave PACS-R-verdier, kan være at de Fitspirationbildene deltakerne har blitt eksponert for, var av ukjente kvinner som deltakerne anså som mindre lik dem selv, og derfor var en mindre passende sammenligningsgruppe enn venner og bekjente. Som SCT foreslår, har vi en spesiell trang til å sammenligne oss med de som har liknende egenskaper som oss selv (Festinger, 1954). Samtidig innebærer SCT (innen kroppsforstyrrelser) at

---

mennesker vil sammenligne seg selv med andre mennesker og bilder av mennesker som de ser på som et realistisk mål å oppnå likhet med (Botta, 1999). Kanskje jentene i denne undersøkelsen har sett på Fitspiration-bilder av mindre passende sammenligningsmål; hvis jentene anså disse som urealistisk å oppnå likhet med, fikk det derfor ikke negative konsekvenser.

Det kunne se ut som om de med høye verdier av PACS-R oftere sammenlignet seg selv med andre etter å ha blitt eksponert for Fitspiration enn de med lave verdier av PACS-R, men det ble ikke avdekket noen statistisk signifikant forskjell. Det er ikke funnet tidligere studier som har sett på om det er forskjell mellom jenter som sammenligner seg ofte med andre, og jenter som ikke gjør det, påvirkes ulikt av Fitspiration-bilder. Ifølge SCT vil man uansett sammenligne seg selv med andre, enten man er klar over det eller ikke (Botta, 1999). Av den grunn kan det være mulig at noen som hadde lave verdier av PACS-R, sammenligner seg selv med andre etter å ha blitt eksponert for Fitspiration-bilder nettopp fordi de har en generell tendens til å sammenligne seg selv, ubevisst, med andre i ulike situasjoner.

Sosial sammenligning kan ha forskjellig betydning avhengig av hvordan den blir gjort (Tiggemann & Polivy, 2010). For å kunne forutsi negative resultater av sosiale sammenligninger må man anta at disse sammenligningene generelt baseres på utseende, da særlig på tynnhet og skjønnhet, og at disse sammenligningene er ”upward” (Tiggemann & Polivy, 2010). Dette er svært sannsynlig i og med at disse egenskapene er tydelige aspekter ved bilder i media og sosiale medier (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Polivy, 2010; Manago et al. 2008). Imidlertid kan man sammenligne seg med andre på andre premisser og vurdere seg selv som bedre enn personene på mediebildene;

---

man gjør en ”downward” sosial sammenligning, og reverserer den negative effekten (Tiggemann & Polivy, 2010). Dette kan være en mulig forklaring på at det ikke er en signifikant forskjell mellom de med høye og lave verdier av PACS-R. Det kan være en mulighet for at noen med høye PACS-R-verdier er i stand til å foreta ”downward” sammenligninger. En mulig grunn til at man foretar en ”downward” sammenligning, er at man fokuserer på gode kvaliteter man har som ikke handler om utseende, som intelligens, utdanning og oppriktighet (Tiggemann & Polivy, 2010). En annen mulig forklaring er at de som allerede sammenligner seg selv med andre, gjør det uansett om de blir eksponert for Fitspiration eller ikke. Likevel er det i følge SCT mest sannsynlig at man gjør sammenligninger som er ”upward”, fordi sammenligningsgrunnlaget i «upward» sammenligninger tilbyr mest informasjon om hvordan man kan forbedre seg (Strahan et al. 2006). Generelt velger kvinner oftere ”upward” enn ”downward” sammenligning (Strahan et al. 2006).

Det kunne også se ut til at jenter med høye verdier av PACS-R trente oftere enn jenter med lave PACS-R-verdier etter å ha blitt eksponert for Fitspiration, men heller ikke her var forskjellen statistisk signifikant. En kunne se tendenser til at jenter med høye PACS-R-verdier trente mer av vektkontrollerende grunner enn jenter med lavere verdier av PACS-R. Det motsatte var tilfelle når det gjaldt trening med utseendemessige motiver etter å ha blitt eksponert for Fitspiration, men forskjellen på disse to faktorene var ikke statistisk signifikant. En mulig forklaring på at jentene med høye verdier av PACS-R trener ofte og med vektkontroll som motivasjon, er at treningsmotiver blant unge kvinner ofte er av utseendemessige grunner på grunn av de generelle sosiale forventningene om å se tynn og attraktiv ut, og som et resultat følger misnøye med kropp og redusert selvfølelse (Strelan,

---

Mehaffey & Tiggemann, 2003). Dette kan være med på å forklare den manglende signifikante forskjellen mellom jenter med høye og jenter med lave verdier av PACS-R når det gjelder treningshyppighet, siden det viste seg at treningsmotivene til jentene med lave PACS-R-verdier var knyttet til forbedring av utseende.

Om en kan overbevise jenter til å forandre sine treningsmotiver fra å se på trening som et middel til å forbedre utseendet til å se på det som et middel til å føle seg bedre, kan dette føre til en positiv endring i selvtillit og kroppsbilde (Strelan et al. 2003). Det er en mulig forklaring på at forskjellen mellom jentene med høye og jentene med lave PACS-R-verdier ikke er signifikant. Etersom jentene i begge gruppene hadde flere treningsmotiver enn vektkontroll og utseende, blant annet fornøyelse, positiv helse og styrke og utholdenhet, trener de ikke bare av utseendemessige grunner; det tyder på at det å ofte sammenligne seg selv med andre ikke har vesentlig betydning for hvor mye en trener, spesielt om man har flere treningsmotiver enn vektkontroll og utseende.

Hvordan man forholder seg til kroppsidealer og kroppspress påvirkes ofte av bosted og spesielt miljøet man er i, som vennekrets og familie (Rysst & Roos, 2014a).

## 6.3 By versus bygd

En kunne se en svak tendens til at eksponering for Fitspiration fører til dårligere kroppsbilde blant jenter som går på skole i byen, enn blant jenter som går på skole på bygda. Det var ingen signifikante forskjeller mellom by og bygd. Hvilken skole man gikk på, hadde heller

---

ingen signifikant betydning for hvor ofte man sammenligner seg selv med andre. Når det gjelder hvilke fylker byskolen og bygdeskolen er i, viser Kjelvik (2013) at 15% av jenter i fylket hvor byskolen er, oppgir (ved å oppgi vekt og høyde) at de er undervektige, mens 10% av jentene i fylket hvor bygdeskolen er, oppgir at de er undervektige. Samtidig kan man også se at 10% av jentene i bygdeskolefylket oppgir at de er overvektige, mens bare 6% av jentene i byskolefylket oppgir at de er overvektige (Kjelvik, 2013). Andelen overvektige er dobbelt så stor på landsbygda som i sentrale kommuner (Kjelvik, 2013). Ut fra Kjelvik (2013) kan det se ut til at de fra byskolen har dårligere kroppsilde enn de fra bygdeskolen i denne undersøkelsen, men det kan også være at de fra bygdeskolen sliter med selvbilde på grunn av overvekt. Deltakerne i denne undersøkelsen oppga ikke høyde og vekt; derfor kan man ikke konkludere hvor stor andel fra disse to skolene som er undervektige og overvektige. Dermed er det vanskelig å si om det er noen forskjell by- og bygdejentene når det gjelder kroppsilde, og hva som eventuelt kan være grunnen til en slik forskjell.

Andre undersøkelser viser at både Osloungdommer og ungdommer ellers i landet er fornøyde med seg selv, men at andelen fornøyde er noe høyere i Oslo (Andersen & Bakken, 2015; Bakken, 2015). Dette stemmer ikke med resultatene i denne undersøkelsen; samtidig viser resultatene i Andersen & Bakken (2015), Bakken (2015) og Kjevik (2013) at det er vanskelig å si noe om sammenhengen mellom forskjell i kroppsilde og hvor man bor, på grunn av ulike resultater i ulike studier. At det ikke er signifikant forskjell på kroppsilde blant jenter i by og bygd, kan ha sammenheng med at jenter generelt er misfornøyd med kropp og utseende; det kalles ”en normativ misnøye”, at det er vanskelig å finne en jente eller kvinne som er fornøyd med sitt utseende (Hartberg & Hegna, 2013). Det store spriket mellom det kvinnelige kroppsidealet og den naturlige kvinnekroppen er en mulig forklaring

---

på dette (Hartberg & Hegna, 2013). Samtidig vil man, om man bor i by eller bygd, ha like stor tilgang til sosiale medier, slik at det er opp til den enkelte å velge om man vil eksponeres for bilder og informasjon på Instagram. Slik eksponering trenger ikke hovedsakelig å påvirkes av bosted, men heller av miljøet man er i (Folkehelseinstituttet, 2015b; Rysst & Roos, 2014a). På den annen side lever respondentene i denne undersøkelsen i et land med ensartede kulturelle kroppsidealer, og SCT legger til grunn at kvinner sammenligner seg selv med kulturelle skjønnhets- og tynnhetsidealer, som kan være årsak til at det ikke var en signifikant forskjell i kroppsbilde mellom jenter på byskolen og jenter på bygdeskolen (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Denne undersøkelsen viste at jentene trente oftere etter å ha blitt eksponert for Fitspiration, og at økningen i treningshyppighet var større for jentene på bygdeskolen enn for jentene på byskolen. I Andersen & Bakken (2015) vises det at unge i Oslo trener noe mer enn unge ellers i landet når de går på ungdomsskolen og på VG1. Men om man sammenligner treningsmengdene til de som trener i fylket hvor bygdeskolen er og i fylket hvor byskolen er, ser man at de i bygdeskolefylket trener litt mer enn i byskolefylket (Bakken, 2015). Det kan tyde på at jentene fra bygdeskolen allerede før eksponering for Fitspiration trener ofte, og som forskning har vist tidligere, er de som allerede trener, mer opptatt av å oppnå kroppsidealene som vises i media (Rysst, 2010). En mulig årsak kan være at de som ikke trener regelmessig, er mindre målbevisste og har mer uklare forestillinger om hva som er attraktive kropper, enn de som trener regelmessig (Rysst, 2010). En grunn til at disse muligens generelt er mindre interesserte i hvordan kroppene deres ser ut, er at de har et mer avslappet forhold til det å bygge muskler (Rysst, 2010). Det kan ha sammenheng med at de mangler treningsmotivasjon og skjønner at de ikke kommer til å nå opp til de gjeldende

---

kroppsidealene, og derfor underkommuniserer betydningen disse idealene har for dem selv og også kanskje for andre (Rysst, 2010). En annen grunn til sammenhengen mellom det å ikke trene ofte og det å ikke være så opptatt av å oppnå idealkroppen, kan være at de som trener mindre kanskje ikke bryr seg så sterkt om medias dømmende betraktninger som de som trener ofte (Rysst, 2010). Dette kan muligens være en forklaring på at jentene som svarte at de trente lite i denne undersøkelsen, ikke påvirkes av Fitspiration-bilder. Imidlertid er det mulig at de bryr seg mye om disse idealene, men etter å ha mislyktes i å nå dem, har begynt å ignorere dem (Rysst, 2010). Dette stemmer med SCT som antar at visse "upward" sammenligninger unngås i situasjoner hvor "upward" sammenligning virker truende for personen det gjelder (Buunk & Gibbons, 2007).

Både i denne undersøkelsen og andre undersøkelser er forskjellen mellom de som trener mest og minst på fritiden, såpass liten at man ikke sikkert kan fastslå en reell forskjell mellom de som bor i byen og de som bor på bygda (Vaage, 2015). Det er også vanskelig å fastslå hvorfor noen trener mer enn andre. Om det er på grunn av sosioøkonomisk status, eksponering for Fitspiration, at mor eller far trener mye, er vanskelig å avgjøre selv om det er funnet visse sammenhenger (Vaage, 2015). Det blir derfor vanskelig å peke på årsaker til at jenter fra bygda trener mer etter å ha blitt eksponert for Fitspiration, uten å ha stilt spørsmål som direkte angår denne problemstillingen.

## 6.4 Type trening

Hvilken type trening man driver med, hadde ingen signifikant betydning for kroppsbilde når det gjaldt BES-BV, selv om type trening var en litt sterkere predikator for kroppsbilde enn

---

tid på Instagram og Fitspiration. Derimot var hvilken type trening man driver med, en signifikant predikator for kroppsbilde når det gjaldt BES-FF. Her kunne det se ut som at de som drev med ballspill og andre organiserte idretter, var mer fornøyde med sin fysiske form enn de som trente på treningssenter, de som trente hjemme/ute, og de som ikke trente.

At type trening ikke var en signifikant predikator for BES-BV, kan muligens skyldes at det ikke var en signifikant sammenheng mellom Fitspiration og BES-BV. Likevel har tidligere studier vist at trening på treningssenter har større sammenheng med dårlig kroppsbilde enn trening utenfor treningssenter (Prichard & Tiggemann, 2008). Selv om resultatene i denne undersøkelsen ikke er signifikante, kan man se svake tegn til at de som trener på treningssenter er noe mindre fornøyd med kroppsbilde enn de som trener på andre arenaer. Dette kan støttes opp av at det i undersøkelsen kommer frem at de som trener på treningssenter, er noe mindre fornøyd med sin fysiske form enn de som driver med organisert idrett. Det skal påpekes at mange av deltakerne i denne undersøkelsen som driver med organisert idrett, også trener på treningssenter, og det er derfor vanskelig å trekke konklusjoner om hvilken type trening som har størst betydning for kroppsbilde. På den annen side er det vist at treningsmotive har betydning for hvilke type trening man holder på med. Det er vist at de som driver med organisert idrett, ofte har indre motive som fornøyelse og utfordring, mens de som trener for seg selv, ofte har ytre motive som utseende og vektkontroll (Kilpatrick et al. 2005). At Boepple & Thompson (2016) og Prichard & Tiggemann (2008) har vist at treningsmotive som utseende og vektkontroll kan føre til dårligere kroppsbilde, kan tyde på at deltakere i denne undersøkelsen som driver med organisert idrett, har et mer positivt kroppsbilde enn de som trener på treningssenter. Dette kan antydes på grunnlag av at de som driver med organisert idrett, var mer fornøyd med sin



---

fysiske form enn de som trener på treningssenter, og at de som driver med organisert idrett, blant annet hadde fornøyelse, konkurranse og styrke og utholdenhet som sterke treningsmotiver, mens de som trener på treningssenter, blant annet hadde vektkontroll, utseende og styrke og utholdenhet som sterke treningsmotiver (se vedlegg 6). Derimot kan man ikke fastslå at alle som trener på treningssenter har dårlig kroppsbilde. Det ble også vist en sammenheng mellom det å trene på treningssenter og treningsmotivet fornøyelse i denne undersøkelsen, som viser at mange som trener på treningssenter har positive motiver for trening. I tillegg har treningssenter blitt et nyttig alternativ for ungdom som ikke finner seg til rette i idrettslag (Seippel et al. 2011).

Type trening var ingen signifikant prediktor av PACS-R. Dette kan tyde på at det ikke har så mye å si hvilken trening man holder på med når det gjelder sosial sammenligning. Det kan være at de som allerede sammenligner seg ofte med andre, vil gjøre det uansett om de driver med organisert idrett, trener på treningssenter eller trener på andre arenaer, og omvendt for de som sjelden sammenligner seg selv med andre. Dette stemmer overens med SCT som antar at bare de som engasjerer seg innen målorientert sammenligning med ulike kroppsidealer og ser på disse som realistiske å oppnå, påvirkes av disse idealene (Botta, 1999). Atmosfæren på treningssenter fremhever kropp, og at man ofte er omringet av speil, som igjen kan føre til større grad av utseende-sammenligning (Prichard & Tiggemann, 2008). Også deltakerne i denne undersøkelsen som trener på treningssenter, sammenligner seg noe mer med andre enn de som driver med andre typer trening. Det ble imidlertid ikke påvist noen signifikant forskjell mellom de ulike treningsmetodene når det gjelder tendens til sosial sammenligning.

---

Imidlertid var tid på Instagram og Fitspiration signifikante predikatorer for PACS-R. Det kunne se ut som at Fitspiration var en sterkere predikator for PACS-R enn tid på Instagram, men Fitspiration var ikke en signifikant mediator for PACS-R. Resultatene viste noe av det samme som i Meier & Gray (2014), hvor de foreslo at det ikke var tiden brukt på Facebook som hadde betydning for kroppsbilde og sammenligning, men at det var tiden brukt på *bilder* på Facebook som hadde noe å si. Fitspiration på Instagram kan muligens ha samme funksjon som bildeaktivitet på Facebook og fungere som digital plattform for virkelighetens sammenligningssamtaler som vanligvis har foregått mellom venner i korridoren eller kantina på skolen (Meier & Gray, 2014). At Fitspiration ikke var en signifikant mediator for PACS-R, kan tyde på at det finnes flere mulige forklaringer hvorfor man sammenligner seg selv med andre. I tillegg må man bruke tid på Instagram for i det hele tatt å se på Fitspiration-bilder.

Hvilken type trening man driver med, var en signifikant predikator for treningsvaner. Det kunne se ut til at type trening var en sterkere predikator enn Fitspiration, og at type trening kunne fungere som en mediator for treningsvaner, men type trening var ingen signifikant mediator. De som drev med organisert ballspill og andre organiserte idretter, trente noe mer enn de som trente på treningssenter og hjemme/ute. Dette stemmer overens med resultatene i Seippel & Frøyland (2011), hvor det ble vist at Osloungdom som trente i idrettslag, trente mer enn de som trente på treningssenter eller på egen hånd. Det samme mønsteret kan ses blant resten av landets ungdommer (Bakken, 2015). Det er blitt vist at den viktigste motivasjonsfaktoren for idrettsdeltakelse er å ha det gøy, noe som kan være en mulig årsak til at de som driver med organiserte idretter, trener mer enn de som trener på treningssenter, hvor motivene ofte er utseendemessige (Reitlo, 2014; Prichard & Tiggemann, 2008). Om det

---

er slik, vil forskjellen være at de som driver med organiserte idretter, ofte har indre motiver, mens de som trener på treningssenter, ofte har ytre motiver (Frederick & Ryan, 1993). Indre motivasjon har blitt assosiert med at man fortsetter med aktiviteten og har en større arbeidsglede, mens ytre motivasjon assosieres med lavere nivåer av frivillig deltakelse og lavere arbeidsglede (Buckworth, Lee, Regan, Schneider & DiClemente, 2007; Ryan & Deci, 2000). Dette stemmer med at de som driver med organisert idrett, ofte vedlikeholder treningen og holder på med trening lenger (Seippel, Abebe & Strandbu, 2012). En mulig årsak til dette kan være at de indre motivene som assosieres med idrettsdeltakelse med større sannsynlighet fører til langvarig deltakelse enn de ytre motivene som assosieres med trening på treningssenter (Kilpatrick et al. 2005). SCT kan forklare dette ved at de som driver med organisert idrett klarer å bruke ”downward” sammenligning som et motivasjonsverktøy slik at når man for eksempel ser venner eller familiemedlemmer som er overvektige, trener for å unngå samme negative skjebne som sammenligningsgrunnlagene (Yip & Kelly, 2013). Andre grunner til at de som driver med organisert idrett ofte vedlikeholder treningen, er at treningshyppigheten gjør at de utvikler treningsvaner, og at de samtidig utvikler kompetanse og ferdigheter som gjør at det er enklere å trene senere i livet (Seippel et al. 2012).

Det skal påpekes at det ikke var bare type trening som predikerte treningsvaner i denne undersøkelsen, men at også eksponering for Fitspiration hadde betydning for hvor mye man trente (tabell 9). En mulig forklaring på dette kan være at deltakerne i undersøkelsen inspireres av Fitspiration-bilder til å forbedre helsen sin ved å trene mer (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Likevel er det vanskelig å konkludere at dette er årsaken, og det er viktig å nevne at det finnes mange grunner til at og hvor ofte mennesker trener. Mulige årsaker til at ungdom velger å trene og hvor ofte de trener, kan være venners treningsvaner, mors og fars

---

vaner når det gjelder fysisk aktivitet, sosioøkonomisk status og bosted (Vaage, 2015; Seippel et al. 2012). Dette viser at årsakene til treningsvaner er sammensatte og komplekse.

Før en konklusjon er det viktig å tolke funnene på bakgrunn av metodiske overveielser som ble gjort i undersøkelsen.

## 6.5 Metodiske overveielser

Det ble gjort flere metodiske overveielser som diskuteres her.

### 6.6.1 Valg av metode

En tverrsnittstudie ble vurdert som mest fordelaktig i denne undersøkelsen. Ulempen med dette designet er at man ikke kan forklare årsakssammenhengen mellom de variablene man finner sammenhenger mellom (Bryman, 2012). Imidlertid er dette ikke det samme som å si at det er umulig å trekke årsaksmessige slutninger fra tverrsnittstudier (Bryman, 2012). For å hjelpe til med å forklare sammenhengen mellom de ulike variablene ble et teoretisk perspektiv inkludert. Det teoretiske perspektivet hjalp til med å forklare årsakssammenhengen ved at det ble reflektert over resultatene og forklart hvorfor man kunne forvente at den uavhengige variabelen, som i denne oppgaven er "Fitspiration på Instagram", påvirket eller forårsaket de avhengige variablene, som i denne oppgaven er "kroppsbilde og treningsvaner" (Cresswell, 2012). Likevel kunne en kombinasjon av kvantitative og kvalitative data forbedret denne undersøkelsen og gitt mer detaljerte svar. Ved å inkludere

---

kvalitativ metode kunne man ha valgt ut noen jenter som ble påvirket negativt av Fitspiration, og noen jenter som ikke ble påvirket av det, fra resultatene i den kvantitative delen, og deretter stilt åpnere og mer direkte spørsmål. Dette kunne ha forsterket den kvantitative delen ved at det hadde gitt mer detaljert informasjon. På den annen side kan kroppsbilde være et sensitivt tema for unge jenter, og derfor kan det være vanskelig å finne frivillige til å snakke om dette ansikt til ansikt, kanskje spesielt blant de som påvirkes negativt av Fitspiration på Instagram.

Spørreskjemaet ble bare delt ut til to skoler i Norge. Om flere skoler hadde blitt inkludert, kunne man kanskje unngått likeartede miljøer, kunne ha fått en større responsrate, og samtidig større generaliserbarhet. Om en hadde hatt bedre tid til å planlegge og gjennomføre undersøkelsen, kunne kanskje dette ha blitt gjort. På den andre siden ble det likevel en tilfredsstillende responsrate og mange interessante svar å diskutere.

Ut fra mangler i tidligere studier var det ønskelig å inkludere jenter fra ulike etnisiteter. Det ble tidlig bestemt at det ikke var nok tid til å inkludere spørsmål om etnisitet. En grunn til dette var at det var vanskelig å formulere slike spørsmål uten å virke krenkende, en annen at dette er sensitive spørsmål som det kunne være vanskeligere å få godkjent av NSD. På grunn av dårlig tid ble ikke sjansen på ikke å få godkjent NDS-søknaden tatt. Selv om begge skolene hadde elever med ulik etnisitet, vet man ikke ut fra undersøkelsen hvor stor prosentandel de utgjør eller hva de har svart.

---

Om planleggingsfasen og innsending av søknad til NSD kunne ha startet tidligere, kunne kanskje noen av disse manglene ved undersøkelsen ha blitt unngått. Samtidig kunne tidligere start av innhenting av data ført til større responsrate fra de to inkluderte skolene. Dataene ble hentet inn i en heldagsprøveperiode, som gjorde at det ble vanskelig for skolene å finne tid til å gjennomføre spørreundersøkelsen, fordi alle elevene sjelden var samlet i klassene sine. Det ble ikke funnet tid til absolutt alle klasser, men takket være engasjementet til lærerne som hadde ansvaret for å sette i gang undersøkelsene, fikk stort sett alle klassene tilbud om å delta.

### **6.6.2 Spørreskjema og Instrumenter**

Å bruke en anonym spørreundersøkelse var fordelaktig for å få en relativ stor responsrate. Det var også en fordel å samarbeide med kroppsøvingsseksjonene ved skolene. At de fortalte om, delte ut informasjonsskriv om og satte i gang undersøkelsen i klassesituasjon, kan ha bidratt til større deltakelse. I tillegg kan det at deltakerne besvarte undersøkelsen på nettbaserte skjemaer, og at svarene ble sendt til Questback uten at deltakerne måtte fylle inn e-postadresse, ha forenklet deltakelsen i undersøkelsen. I tillegg var det å bruke nettbaserte spørreskjema fordelaktig fordi svar kom inn raskt, skjemaet hadde praktiske formater (at respondentene ikke kunne lese alle spørsmålene i undersøkelsen før de startet), og man fikk mer nøyaktige data fordi dataene automatisk ble lagret, som gjorde at forskeren slapp å legge data manuelt inn i et Excel-ark (Bryman, 2012).

Ved nettbaserte undersøkelser kan vanligvis respondenter svare flere ganger, samtidig som undersøkelsene er begrenset til nettbrukere (Bryman, 2012). Disse ulempene ble unngått i

---

denne undersøkelsen ved at elevene fullførte spørreskjemaet på skolen hvor de hadde tilgang til nett og egen pc, og i tillegg ved at undersøkelsen ble fullført i klassesituasjon der læreren slettet linken til spørreundersøkelsen etter at elevene hadde fullført den.

Å dømme etter tilbakemelding fra lærerne som hadde ansvaret for å sette i gang undersøkelsene, virket det som at spørreundersøkelsen var forståelig og enkel å fullføre. Unntaket var at mange av de som ikke hadde Instagram, lurte på hvilke alternativer de skulle krysse av på under spørsmålene for Instagrambruk. Dette resulterte i en del manglende data som kunne ha blitt unngått om det hadde vært et alternativ som hadde passet for de uten Instagramkonto, som for eksempel "ikke aktuelt for meg".

Det var også en del manglende data i svarene for de standardiserte skalaene. Både BES og EMI-2 hadde mange punkter, selv om begge skalaene ble forkortet og tilpasset denne undersøkelsen. Dette kan ha ført til at noen av deltakerne ikke orket å besvare alle punktene i hver skala, eller at de har oversett noen av punktene. Dette kunne ha vært unngått om det hadde blitt valgt skalaer med færre punkter, for eksempel kunne The Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA), som bare har 8 punkter (Mendelson et al. 2001), vært et alternativ i stedet for BES. Det ble likevel bestemt at BES passet best i denne oppgaven, siden den måler kroppsbilde ut ifra flere dimensjoner (betydning av vekt (BES-BV) og fysisk form (BES-FF)), og ikke bare kropp og vekt. I tillegg hadde skalaen i denne undersøkelsen en god intern reliabilitet.

---

Skalaen EMI-2 ble også kortet ned i denne oppgaven, fra 51 punkter til 27 punkter. 27 punkter er fortsatt veldig mange, men for å få et godt og helhetlig bilde for treningsmotiver var det viktig at ikke altfor mange punkter ble kuttet. Samtidig kunne det å kutte hele 24 punkter svekke validitet og reliabilitet, men den interne reliabiliteten var tilfredsstillende for alle sub-skalaene. En kunne selvsagt også vurdert å benytte en annen skala med færre punkter, som for eksempel Reasons for Exercise Inventory (Silberstein et al. 1988) med 24 punkter, men siden Prichard & Tiggemann (2008) rapporterte ujevn intern reliabilitet for denne skalaen, ble det bestemt at EMI-2 var mest hensiktsmessig.

Imidlertid kunne det ha blitt gjort noe med innstillingene i det nettbaserte spørreskjemaet. Alle spørsmålene kunne ha blitt markert som obligatoriske, slik at deltakerne ikke hadde hatt mulighet til å gå videre i undersøkelsen uten at alle spørsmålene var besvart. På grunn av lite kjennskap til Questback og liten tid ble ikke dette gjort, selv om det i utgangspunktet var meningen. Spørsmålsformulering og deltakernes anonymitet ble prioritert da spørreundersøkelsen ble laget. I tillegg ble det lagt mer vekt på hva slags innstillinger skulle være for at gjennomføringen av undersøkelsen skulle gå problemfritt.

PACS-R virket som å passe meget godt til denne undersøkelsen, og skalaen hadde meget god intern reliabilitet. At det ble tilføyd 3 ekstra punkter om Instagram i denne undersøkelsen, kunne ha svekket den interne reliabiliteten, men disse punktene hadde de høyeste alfaværdiene i skalaen. Noe som kunne blitt gjort i forhold til disse punktene, var å presisere hva de som ikke hadde Instagram kunne ha svart. Det ble lagt merke til i resultatene at det var flere som ikke hadde svart på disse tre punktene, og det viste seg at det gjaldt de som ikke hadde Instagram. Det kunne blitt informert i spørsmålet om at de som



---

ikke hadde Instagram, kunne krysse av for svaralternativet ”aldri” på de tre siste spørsmålene som gjald Instagram. Da kunne kanskje en del manglende svar blitt unngått.

Med hensyn til spørreundersøkelsen som helhet kunne det kanskje vært noen færre spørsmål, både i form av bakgrunnsspørsmål og spørsmål om Instagrambruk. Noen av disse spørsmålene var ganske like, og kunne ha blitt tatt bort uten at dette hadde hatt noen innvirkning på resultatene. For eksempel kunne spørsmålet ”På en typisk dag i uken, hvor ofte sjekker du Instagram?” blitt tatt bort, fordi en fikk samme svarinformasjon gjennom spørsmålet: ”Hvor mye tid på Instagram bruker du hver dag i gjennomsnitt i løpet av en uke?” På den annen side er det viktig med en del bakgrunnsinformasjon for å luke bort eventuelle tilfeldigheter.

### **6.6.3 Dataanalyse**

Flere statistiske analyseteknikker ble benyttet i undersøkelsen. De ulike teknikkene ble valgt fordi disse ville få frem svar på problemstillingene samtidig som det ville bidra til at det ble enkelt å tolke resultatene. At resultatene ville være enkle å tolke, var en fordel siden dette var den første erfaringen prosjektleder hadde med statistiske tester og analyser. Likevel vurderte prosjektleder i noen tilfeller å bruke andre typer tester for å få gå enda dypere inn i de ulike problemstillingene.

I besvarelsen av underproblemstilling 1 ble Spearmans korrelasjonskoeffisient for å sammenligne to korrelasjonskoeffisientgrupper brukt. I stedet for denne statistiske analysen

---

ble det vurdert å benytte en interaksjonsanalyse. Ved interaksjonsanalyser kan man teste hovedeffekten for hver enkelt uavhengige variabel og samtidig utforske muligheten for en interaksjonseffekt (Pallant, 2010). Interaksjonseffekt oppstår når en uavhengig variabel påvirkes av en annen (Pallant, 2010). For eksempel kunne en ha funnet ut at effekten av Fitspiration på PACS-R var forskjellig for de med lav og høy score. I tillegg kunne PACS-R ha blitt delt inn i flere grupper, for eksempel lav, middels og høy PACS-R. Her kunne en ha multiplisert eksponering av Fitspiration med PACS-R, og dermed funnet interaksjonseffekten av Fitspiration og PACS-R. I og med at en sammenligning av korrelasjonskoeffisienter ga tilfredsstillende svar på problemstillingen, ble det imidlertid bestemt at dette var en passende statistisk analyse. Samtidig ville det å utføre en interaksjonsanalyse ført til ytterligere analyser om interaksjonseffekten hadde vært signifikant (Pallant, 2010).

Multipel regresjonsanalyse ble brukt for å svare på underproblemstilling 2 og 3, men her ble det også vurdert å bruke flerveis variasjonsanalyse (MANOVA). MANOVA brukes når man vil sammenligne grupper med ulike, men relaterte, uavhengige variabler (Pallant, 2010). Fordelen med MANOVA er at den kontrollerer for eller regulerer den økte risikoen for type 1 error, og at man i tillegg har mulighet til å teste interaksjonseffekten (Pallant, 2010). Imidlertid innebærer MANOVA veldig komplekse fremgangsmåter og krav om at mange ytterligere forutsetninger må være til stede, samtidig som at denne analysen kan være vanskelig å tolke og presentere (Pallant, 2010). Etersom multipel regresjonsanalyse svarte på problemstillingene med en gang, passet til utvalgsstørrelsen, og samtidig var lett å tolke og forklare, ble det bestemt at denne statistiske analysemetoden passet best til denne undersøkelsen.

---

#### **6.6.4 Undersøkelsen totalt sett**

Det er ikke blitt funnet tidligere tverrsnittstudier av sammenhengen mellom Fitspiration på Instagram og kroppsbilde og treningsvaner blant unge jenter, og tillegg var noen av resultatene i denne undersøkelsen forskjellig fra resultater i tidligere studier gjort rundt kroppsbilde og sosiale medier. At resultatene var med på å fylle noen tomrom innen dette forskningsområdet, kan ses på som en av styrkene ved undersøkelsen. Bedre planlegging kunne ha bedret responsraten og samtidig forhindre en del manglende svar. På den annen side måtte datainnsamlingen skje raskt, slik at undersøkelsen kunne bli ferdig i tide.

Ved bruk av kvantitativ metode ble svarene tydelige i form av tall, men problemstillingen kunne med fordel blitt belyst med en kombinasjon av kvantitative og kvalitative data eller ved bruk av en eksperimentell metode. Diskusjonen i undersøkelsen ble basert på tidligere forskning og teori. I tillegg ble årsaksmessige forhold diskutert og tolket på bakgrunn av prosjektleders egne betraktninger, noe som både kan ha vært en styrke og en svakhet ved denne undersøkelsen.

---

## 7.0 Konklusjon

Denne undersøkelsen indikerer at det ikke er en signifikant sammenheng mellom eksponering for Fitspiration på Instagram og kroppsbilde hos unge jenter. Resultatene avviker fra lignende studier innen fagfeltet. Derimot ble det funnet en positiv sammenheng mellom eksponering for Fitspiration og treningsvaner. Siden det ikke er funnet tidligere forskning på forholdet mellom eksponering for Fitspiration og treningsvaner, er det vanskelig å sammenligne funnet med annen forskning. Derimot viser disse funnene at denne undersøkelsen tilfører noe nytt innen fagfeltet.

En svak negativ sammenheng mellom BES-BV og hvor mange en følger på Instagram, ble funnet. I tillegg ble det funnet en middels positiv sammenheng mellom hvor mange en følger på Instagram, og PACS-R. Det ble funnet en middels positiv sammenheng mellom eksponering for Fitspiration og utseendesammenligning, samtidig som at utseendesammenligning hadde negativ sammenheng med BES-BV og positiv sammenheng med treningsmotivene vektkontroll og utseende. Det ser ut som jenter som allerede er sårbare for sosial sammenligning, påvirkes av eksponering for Fitspiration i sterkere grad enn de som ikke er sårbare for dette. Det har tidligere studier også kommet frem til.

Det ble ikke funnet noen signifikant forskjell i kroppsbilde og treningsvaner mellom jenter med høye verdier av PACS-R og jenter med lave verdier av PACS-R etter eksponering for Fitspiration. Tidligere forskning på treningsvaner og eksponering for Fitspiration på Instagram er ikke funnet, men at det ikke ble funnet signifikant forskjell i kroppsbilde

---

mellom de med høye og lave PACS-R-verdier viser noe annet enn tidligere forskning. Begge disse funnene tilfører ny kunnskap innen dette fagfeltet.

Det ble ikke funnet signifikant forskjell i kroppsbilde og sosial sammenligning mellom bygdejenter og byjenter etter eksponering for Fitspiration. Derimot ble det vist at eksponering for Fitspiration korrelerte positivt med at jentene trente oftere, og at denne korrelasjonen var sterkere hos jentene på bygda enn hos jentene i byen. Siden det tidligere ikke spesifikt er gjort undersøkelser vedrørende forskjeller mellom jenters kroppsbilde og hvor mye de sammenligner seg med andre etter å ha blitt eksponert for Fitspiration, var det vanskelig å finne et relevant sammenligningsgrunnlag. Resultatene i undersøkelsen er slik med på tilføre ny kunnskap.

Type trening var ikke en signifikant prediktor for BES-BV og PACS-R, men for BES-FF og treningsvaner var type trening en signifikant prediktor. De som drev med organisert ballspill og andre organiserte idretter, var mer fornøyde med sin fysiske form og trente mer enn de som trente på treningssenter eller hjemme/ute.

Funnene i denne undersøkelsen bidrar til ny kunnskap innen sammenhengen mellom sosiale medier, kroppsbilde og treningsvaner gjennom at den gir økt kunnskap om unge norske jenters Instagrambruk. Tverrsnittstudier om Fitspiration og Instagram har ikke tidligere blitt gjort i Norge, og forskning internasjonalt har stort sett dreid seg om kvinner/eldre jenter. Mange av funnene i denne undersøkelsen stemmer overens med tidligere forskning, men funnene i denne undersøkelsen tyder på at Fitspiration ikke har sammenheng med

---

kroppsbilde uten at andre faktorer har en innvirkning. I tillegg viser denne undersøkelsen sammenhenger mellom unge jenters treningsvaner og eksponering for Fitspiration som ikke har blitt forsket på før. Denne undersøkelsen gir økt kunnskap om forhold som er undersøkt i tidligere forskning, og ny kunnskap til fagfeltet.

Selv om denne undersøkelsen bidrar til økt kunnskap om sammenhenger mellom eksponering for Fitspiration på Instagram og unge jenters kroppsbilde og treningsvaner, har den noen begrensninger (jf. 6.5). Studier i fremtiden burde omfatte et større antall jenter fra ulike deler av landet, og jenter fra ulike miljøer.

Siden man ikke kan trekke årsaksmessige konklusjoner i denne undersøkelsen, kan det være en ide å utføre eksperimentelle forsøk i fremtiden. For eksempel kan man undersøke forskjellen mellom grupper før og etter eksponering for Fitspiration i tillegg til at man har en kontrollgruppe som ikke eksponeres.

Det hadde vært interessant å finne ut om det er noen forskjell i kroppsbilde og treningsvaner mellom jenter som har Instagramkonto, og jenter som ikke har det. I denne undersøkelsen var andelen som hadde og ikke hadde Instagram av så ulik størrelse at det ble vanskelig å få pålitelig informasjon om dette. Et forslag til fremtidig forskning er at man kan undersøke forskjeller i kroppsbilde og treningsvaner mellom jenter som har og jenter som ikke har Instagramkonto, ved å bruke en kombinasjon av kvantitativ og kvalitativ metode, og slik eventuelt finne ut hvorfor noen jenter velger å ikke ha Instagramkonto.

---

Resultatene i undersøkelsen indikerer at noe burde gjøres for å bekjempe kroppspress i sosiale medier blant unge. Ifølge Tiggemann & Miller (2010) er det viktig at jenter blir mer oppmerksomme på og er kritiske til disse idealiserte bildene og til informasjon presentert på nettet og i sosiale medier som glorifiserer tynnhet og markerte muskler, og som promoterer vektnedgang. Dette er også noe folkehelsepolitikken er opptatt av, og sammen med Antidoping Norge og andre bidragsytere arbeider de for å gi unge grunnlag for å ta informerte valg om egen trening og helse (St.meld. nr. 19 (2014-2015)). Det foreligger for eksempel opplegg om hvordan praktisk trening og kunnskapshevende foredrag om dopingbruk, sosiale medier og kroppspress kan integreres for å bidra til å skape sunne holdninger til kropp og trening (St.meld. nr. 19 (2014-2015)). Fremtidig forskning kan ved hjelp av intervensjonsstudier finne mulige tiltak for å forebygge og bekjempe de negative konsekvensene av eksponering for Fitspiration. For eksempel kan man videreutvikle Antidoping Norges opplæringsprosjekt for elever i ungdomsskolen og videregående opplæring ved å inkludere informasjon om hvordan bilder på sosiale medier som Facebook og Instagram kan spille en rolle i det vesentlige fokuset på utseende vi har i dag. Man burde også i dette opplegget oppfordre ungdommer til å regulere tiden de bruker til å se på bilder på sosiale medier (Meier & Gray, 2014).

---

## 8.0 Referanser

Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget

Aas-Hansen, S. (2015). *Perfekt på Insta, stygg på Snap. En undersøkelse av unges bruk av Instagram og Snapchat*. Masteroppgave ved Universitetet i Oslo, Oslo.

Andersen, P.L. & Bakken, A. (2015). *Ung I Oslo 2015*. Norsk institutt for forskning og oppvekst, velferd og aldring. (NOVA Rapport 8, 2015). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2015/Ung-i-Oslo-2015>

Arntzen, M.G. (2015). *Perfekt. Skapelsen av det plettfrøe mennesket*. Oslo: Forlaget Manifest

Atari, M., Akbari-Zardkhaneh, S., Soufiabadi, M. & Mohammadi, L. (2015). Cross-cultural adaption of the physical appearance comparison scale-revised in Iran. *International Journal of Body, Mind & Culture*, 2(2), 115-124. Hentet fra <http://www.ijbmc.org/index.php/ijbmc/article/view/27>

Bakken, A. (2015). *Ungdata. Nasjonale resultater 2014*. Norsk institutt for forskning og oppvekst, velferd og aldring. (NOVA Rapport 7, 2015). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2015/Ungdata.-Nasjonale-resultater-2014>

Biggam, J. (2015). *Succeeding with your master's dissertation. A step-by-step handbook* (3<sup>rd</sup> ed.) Maidenhead: Open University Press



- 
- Boepple, L. & Thompson, J.K. (2016). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 98-101. doi: 10.1002/eat.22403
- Boepple, L. & Thompson, J.K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362-367. doi: 10.1002/eat.22244
- Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *International Communication Association*, 49(2), 22-41. doi: 10.1111/j.1460-2466.1999.tb02791.x
- boyd, d.m. & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Bjørndal, A. & Hofoss, D. (2015). *Statistikk for helse- og sosialfagene* (2<sup>nd</sup> ed.) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4<sup>th</sup> ed.) New York: Oxford University Press.
- Buckworth, J., Lee, R.E., Regan, G., Schneider, L.K. & DiClemente, C.C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application stages of motivation readiness. *Psychology of Sport Exercise*, 8(4), 441-461. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.06.007
- Buunk, A.P. & Gibbons, F.X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 120(1), 3-21. doi: 10.1016/j.obhdp.2006.09.007

- 
- Carrotte, E.R., Vella, A.M. & Lim, M.S. (2015). Predictors of “liking” three types of health and fitness-related content on social media: A cross-sectional study. *Journal of Medical Internet research*, 17(8), e205. doi. 10.2196/jmir.4803
- Cash, T.F., Cash, D.W. & Butters, J.W. (1983). “Mirror, mirror, on the wall...?”: Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351-358. doi: 10.1177/0146167283093004
- Cohen, J.W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creative Research Systems. (2012). *Sample Size Calculator*. Hentet 22. September fra <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- Creswell, J.W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, & mixed methods approaches* (4<sup>th</sup> ed.) London: Sage Publications, Inc.
- Engene, L. (2014). *Sosiale medier og kroppshysteri. En kvalitativ studie av hvordan kroppsfiksering på sosiale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse og hvilken kompetanse lærere har og etterspør for å kunne forebygge negative konsekvenser*. Masteroppgave ved Universitetet i Oslo, Oslo.
- Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R. & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- Fardouly, J. & Vartanian, L.R. (2015). Negative comparisons about one’s appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.10.004

---

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi: 10.1177/001872675400700202

Folkehelseinstituttet. (2015a). *Fysisk aktivitet – faktaark med statistikk*. Hentet 10. Desember 2015 fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List\\_6212&Main\\_6157=6261:0:25,6046&MainContent\\_6261=6464:0:25,6047:1:0:0:::0:0&List\\_6212=6218:0:25,6052:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6261:0:25,6046&MainContent_6261=6464:0:25,6047:1:0:0:::0:0&List_6212=6218:0:25,6052:1:0:0:::0:0)

Folkehelseinstituttet. (2015b). *Spiseforstyrrelser – fakta om anoreksi, bulumi og overspisingslidelse*. Hentet 21. Januar 2016 fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List\\_6212&Main\\_6157=6263:0:25,6639&MainContent\\_6263=6464:0:25,6640&List\\_6212=6218:0:25,6645:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,6639&MainContent_6263=6464:0:25,6640&List_6212=6218:0:25,6645:1:0:0:::0:0)

Franzoi, S.T. (1994). Further evidence of the reliability and validity of the body esteem scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 237-239. doi: 10.1002/1097-4679(199403)50:2<237::AID-JCLP2270500214>3.0.CO;2-P

Franzoi, S.L. & Shields, S. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178. doi: 10.1207/s15327752jpa4802\_12

Frederick, C.M & Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-23. Hentet fra <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=b65127c1-de22-4430-b0ec-dfde85bc23cd%40sessionmgr103&vid=0&hid=107&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtGjI2ZlQ%3d%3d#AN=9610290998&db=s3h>

- 
- Gelman, A. & Hill, J. (2006). *Data analysis using regression and multilevel/hierarchical models*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Goethals, G.R. (1986). Social comparison theory: Psychology from the lost and found. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(3), 261-278. doi: 10.1177/0146167286123001
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2<sup>nd</sup> ed.). East Sussex: Routledge.
- Grøholt, E.K., Hånes, H. & Reneflot, A. (2014). *Folkehelse rapporten 2014: Helsetilstanden i Norge*. Nasjonalt folkehelseinstitutt (Rapport nr. 4, 2014). Hentet fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content\\_6503&Main\\_6157=6246:0:25,5498&MainContent\\_6246=6503:0:25,5508&Content\\_6503=6259:113662:25,5508:0:6250:1:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6503&Main_6157=6246:0:25,5498&MainContent_6246=6503:0:25,5508&Content_6503=6259:113662:25,5508:0:6250:1:::0:0)
- Halliwell, E. & Dittmar, H. (2005). The role of self-improvement and self-evaluation motives in social comparisons with idealized female bodies in the media. *Body Image*, 2(3), 249-261. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.05.001
- Halvorsen, J.W. (2015). Kropssidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk Medietidsskrift*, 22(2), 1-20. Hentet fra <https://www.idunn.no/nmt/2015/02>
- Harrison, K. & Fredrickson, B.L. (2003). Womens's sports media, self-objectification, and mental health in black and white adolescent females. *Journal of Communication*, 53(2), 216-232. doi: 10.1111/j.1460-2466.2003.tb02587.x

- 
- Harper, B. & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles*, 58(9), 649-657. doi: 10.1007/s11199-007-9379-x
- Hartberg, S. & Hegna, K. (2013). *Hør på meg. Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013*. Norsk institutt for forskning om oppvekt, velferd og aldring (Rapport 2, 2014). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2014/Hoer-paa-meg>
- Helsedirektoratet. (2015). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet 17. November 2015 fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/fysisk-aktivitet/id589909/>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Fysisk aktivitet*. Hentet 17. November 2015 fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/fysisk-aktivitet/id589909/>
- Hirsti, K. (2013). *Tror tynne kropper på sosiale medier fører til spiseforstyrrelser*. Hentet 3. November 2015 fra [http://www.nrk.no/norge/\\_forer-til-mer-spiseforstyrrelser-1.11157055](http://www.nrk.no/norge/_forer-til-mer-spiseforstyrrelser-1.11157055)
- Hoffman, J.J. & Halvorsen, Ø.W. (2013). *Toppen av isfjellet*. Hentet 3. November 2015 fra [http://www.bt.no/meninger/debatt/Toppen-av-isfjellet-3020525.html#.Uu\\_EbLQ-dx](http://www.bt.no/meninger/debatt/Toppen-av-isfjellet-3020525.html#.Uu_EbLQ-dx)
- Hogan, M.J. & Strasburger, V.C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolescent Medicine*, 19(3), 521-546. Hentet fra [https://www.researchgate.net/profile/Victor\\_Strasburger/publication/24025314\\_Body\\_Image\\_Eating\\_Disorders\\_and\\_the\\_Media/links/00b495278f7bd590ab000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Victor_Strasburger/publication/24025314_Body_Image_Eating_Disorders_and_the_Media/links/00b495278f7bd590ab000000.pdf)

- 
- Huang, Y. (2016). Downward social comparison increases life-satisfaction in the giving and volunteering context. *Social Indicators Research*, 125(2), 665-676. doi: 10.1007/s11205-014-0849-6
- Instagram. (2015). *About us. The Team*. Hentet fra <https://instagram.com/about/us/>
- Instagram, Inc. (2015). Instagram (Versjon 7.7.2) [Mobilapp]. Hentet fra <https://itunes.apple.com/no/app/instagram/id389801252?mt=8>
- Ipsos MMI. (2015). *Profiler og brukerfrekvens – Ipsos tracker om sosiale medier*. Hentet 19. November 2015 fra <http://ipsos-mmi.no/some-tracker>
- Kilpatrick, M., Herbert, E. & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- Kim, J.W. & Chock, T.M. (2015). Body Image 2.0: Associations between social media grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339. doi: 10.1016/j.chb.2015.01.009
- Kjelvik, J. (2013). 17-årige ungdommer – hver 10. jente undervektig? *Samfunnsspeilet*, 1, 13-19. Hentet fra <http://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/17-aarige-ungdommer-hver-10-jente-undervektig>
- Kvalem, I.L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I: I.L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge. Psykososial utfordringer* (s. 33-50). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

- 
- Kvello-Aune, C.B. & Ødegård, M.O. (2015). *"Get fit or die trying"*. En studie om unge jenters deling av kropps- og treningsbilder på sosiale medier. Masteroppgave ved Høgskolen i Telemark, Porsgrunn.
- Larsen, A-L.S. & Vejleskov, H. (2006). *Videnskab og forskning. En lærebog til professionsuddannelser* (2<sup>nd</sup> ed) København: Gads Forlag
- Lein, M. (2014). *Fitnessstrenden – hvor er vi på vei?* Hentet 3. November 2015 fra <http://nhi.no/trening/fitnessstrenden-hvor-er-vi-pa-vei-45391.html>
- Lew, A-M., Mann, T., Meyers, H., Taylor, S. & Bower, J. (2007). Thin-ideal media and women's body dissatisfaction: Prevention using downward social comparison on non-appearance dimensions. *Sex Roles* 57(7), 543-556. doi: 10.1007/s11199-007-9274-5
- Lipowska, M. & Lipowski, M. (2013). Polish normalization of the body esteem scale. *Health Psychology Report*, 1, 72-81. doi: 10.5114/hpr.2013.40471
- Lunden, I. (2014). *Instagram is the fastest-growing social site globally, mobile devices rule over PCs for access.* Hentet 11. April 2016 fra <http://techcrunch.com/2014/01/21/instagram-is-the-fastest-growing-social-site-globally-mobile-devices-rule-over-pcs-for-social-access/>
- Mabe, A.G., Forney, K.J. & Keel, P.K. (2014). Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523. doi: 10.1002/eat.22254
- Manago, A.M., Graham, M.B., Greenfield, P.M. & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446-458. doi: 10.1016/j.appdev.2008.07.001

- 
- Markland, D. (2014a). *Exercise motivation measurement*. Hentet 14. Oktober 2015 fra [http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise\\_motivation/scales.htm](http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/scales.htm)
- Markland, D. (2014b). *Exercise motivation measurement. The exercise inventory. Other language versions*. Hentet 19. Oktober 2015 fra [http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise\\_motivation/emi/emi-2.htm](http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/emi/emi-2.htm)
- Markland, D. & Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376. doi: 10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x
- Markland, D. & Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296. doi: 10.1016/0191-8869(93)90219-S
- Martin, C.E. (2007). *Perfekte jenter, magre liv – om å hate seg selv og kroppen sin*. Oslo: Pantagruel Forlag AS
- Medietilsynet. (2014). *Barn og medier 2014. Barn og unges (9-16 år) bruk og opplevelser av medier*. Medietilsynet (Rapport 2014). Hentet fra <http://www.medietilsynet.no/om/rapporter-og-register/>
- Meier, E.P. & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(4), 199-206. doi: 10.1089/cyber.2013.0305



- 
- Mendelson, B.K., Mendelson, M.J. & White, D.R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106. doi: 10.1207/S153277527JPA7601\_6
- Meyers, T.A. & Crowther, J.H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. doi: 10.1037/a0016763
- Midbøe, O.D., Gjellan, M., Aardal, E. & Vignæs, M.K. (2015). *Mener kroppshysteriet blant unge er et folkehelseproblem*. Hentet 3. August 2015 fra <http://www.nrk.no/norge/mener-kroppshysteri-blant-unge-er-et-folkehelseproblem-1.12403112>
- Miller, E.A., Pole, A. & Bateman, C. (2011). Variation in health blog features and elements by gender, occupation, and perspective. *Journal of Health Communication*, 16(7), 726-749. doi: 10.1080/10810730.2011.551994
- Ogden, J. (2012). *Health psychology: A textbook*. (5<sup>th</sup> ed.) Maidenhead: Open University Press
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*. Maidenhead: Open Press University.
- Perloff, R.M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71, 363-77. doi: 10.1007/s11199-014-0384-6
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons to exercise.

---

*Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866. doi:  
10.1016/j.psychsport.2007.10.005

Rainie, L., Lenhart, A. & Smith, A. (2012). *The tone of life on social networking sites*. Pew Internet & American Life Project (Rapport). Hentet fra <http://www.pewinternet.org/2012/02/09/the-tone-of-life-on-social-networking-sites/>

Rasoft, Inc. (2004). *Sample size calculator*. Hentet 22. September 2015 fra <http://www.raosoft.com/samplesize.html>

Reas, D., Bang, L., Øverås, M., Lask, B. & Rø, Øyvind. (2012) Oversettelse og kulturell tilpasning av psykometriske instrumenter: Erfaringer fra tester som benyttes ved spiseforstyrrelser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49(3), 260-264. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=216438&a=3](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=216438&a=3)

Reitlo, L.S. (2014). *Ungdomsidrett. Mellom barne- og voksenidrett*. NTNU Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning (Rapport). Hentet fra <http://samforsk.no/Sider/Publikasjoner/Ungdomsidrett.aspx>

Retteberg, J.W. (2014). *Seeing ourselves through technology: How we use selfies, blogs and wearable devices to see and shape ourselves*. Hentet fra <http://www.palgraveconnect.com/pc/doi/10.1057/9781137476661.0003?focus=tr ue#close>

Roberts, S., Reeves, M. & Ryrie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598-607. doi: 10.1080/0309877X.2014.938265

- 
- Rosenberg, J. & Egbert, N. (2011). Online impression management. Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(1), 1-18. doi: 10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020
- Rysst, M. (2011). ”Å se bra ut”: kroppsidealer og kroppspraksiser i Norge. I G. Roos & M. Rysst (Red.). *Skjønnhet og helse: det ytre og indre*. (SIFO Oppdragsrapport 1, 2011). Hentet fra <http://www.sifo.no/page/Publikasjoner//10081/77363.html>
- Rysst, M. (2010). ”Healthism” and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(5), 71-80. Doi: 10.1177/1403494810376561
- Rysst, M. & Klepp, I.G. (2012). Looking good and judging gazes: The relationship between body ideals, body satisfaction and body practices among Norwegian men and women. *Health*, 4(5), 259-267. doi: 10.4236/health.2012.45042
- Rysst, M. & Roos, G. (2014a). *Retusjert reklame og kroppspress*. Statens institutt for forbruksforskning (SIFO Oppdragsrapport 1, 2014). Hentet fra <http://www.sifo.no/page/Publikasjoner//10081/79625.html>
- Rysst, M. & Roos, G. (2014b). *Kroppsidealer og kroppspress blant noen kvinner i Oslo*. Statens institutt for forbruksforskning (SIFO Prosjektnotat 5, 2014). Hentet fra <http://www.sifo.no/page/Publikasjoner//10081/79609.html>

---

Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209-217. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.01.001

Schaefer, L.M. (2013). *The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R)*. Masteroppgave ved University of South Florida, Tampa.

Seippel, Ø., Abebe, D. & Strandbu, Å. (2012). *Å trene, trener, har trent? En longitudinell undersøkelse av sammenhengen mellom treningsvaner i tenårene og tidlig voksen alder*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA Rapport 10, 2012) Hentet fra <http://www.hioa.no/About-HiOA/Centre-for-Welfare-and-Labour-Research/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2012/AA-trene-trener-har-trent>

Seippel, Ø. & Frøyland, L.R. (2011). *Trening blant barn og unge i Oslo – 2010*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA Rapport 2011). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Prosjekter/Ungdom/Avsluttede-prosjekter/2011/Barn-og-unges-treningsvaner-i-Oslo-2010/Trening-blant-barn-og-unge-i-Oslo-2010>

Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M.A. (2011). *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA Rapport 3, 2011). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2011/Ungdom-og-trening>

- 
- Silberstein, L.R., Striegel-Moore, R.H., Timko, C. & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and woman differ? *Sex roles*, 19(3), 219-232. Doi: 10.1007/BF00290156
- Small, T.A. (2011). What the hashtag? *Information, Communication & Society*, 14(6), 872-895. doi: 10.1080/1369118X.2011.554572
- Smith, L.R. & Sanderson, J. (2015). I'm going to Instagram it! An analysis of athlete self-presentation on Instagram. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(2), 342-358. doi: 10.1080/08838151.2015.1029125
- St.meld. nr. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter*. Oslo: Det kongelige helse- og omsorgsdepartementet. Hentet 30. Mars 2016 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Strahan, E.J., Wilson, A.E., Cressman, K.E. & Buote, V.M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparison and self-image. *Body Image*, 3(3), 211-227. doi: 10.1016/j.bodyim.2006.07.004
- Strandbu, Å. & Bakken, A. (2007). *Aktiv Oslo-ungdom. En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA Rapport 2/2007). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2007/Aktiv-Oslo-ungdom>
- Strelan, P., Mehaffey, S.J. & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: the mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 48(1), 89-95. doi: 10.1023/A:1022300930307

- 
- Thompson, J.K. & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183. Hentet fra <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=9fab1d01-aede-40af-bcae-ea96acb81682%40sessionmgr107&vid=0&hid=107&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=6590579&db=aph>
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003
- Tiggemann, M. (2014). The status of media effects on body image research: Commentary on articles in the themed issue on body image and media. *Media Psychology*, 17(2), 127-133. doi: 10.1080/15213269.2014.891822
- Tiggemann, M., Slater, A. & Smyth, V. (2014). "Retouch free": The effect of labeling media images as not digitally altered on women's body dissatisfaction. *Body Image*, 11(1), 85-88. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.08.005
- Tiggemann, M. & Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concerns in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-333. doi: 10.1002/eat.22141
- Tiggemann, M. & Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, 79-90. doi: 10.1007/s11199-010-9789-z
- Tiggemann, M. & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, 34(3), 356-364. doi: 10.1111/j.1471-6402.2010.01581.x

- 
- Tiggemann, M., Polivy, J. & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 73-93. doi: 10.1521/jscp.2009.28.1.73
- Vaage, O.F. (2015). *Fritidsaktiviteter 1997-2014. Barn og voksnes idrettsaktiviteter, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå (Rapport 25). Hentet fra <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/fritidsaktiviteter-1997-2014>
- Utdanningsspeilet. (2013). Tall og analyse av barnehager og grunnsopplæring i Norge. *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra [http://www.udir.no/globalassets/upload/rapporter/utdanningspeilet\\_2013/us2013.pdf](http://www.udir.no/globalassets/upload/rapporter/utdanningspeilet_2013/us2013.pdf)
- Wangberg, S., Andreassen, H., Kummervold, P., Wynn, R. & Sørensen, T. (2010). Use of the internet for health purposes: trends in Norway 2000-2010. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(4), 691-696. doi: 10.1111/j.1471-6712.2008.00662.x
- Yip, J.J. & Kelly, A.E. (2013). Upward and downward social comparison can decrease prosocial behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(3), 591-602. doi: 10.1111/j.1559-1816.2013.01039.

# Vedlegg 1: Godkjennelse fra NSD

**Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS**  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Eivind Åsrum Skille  
Institutt for idrett og aktiv livsstil Høgskolen i Hedmark, campus Elverum  
Postboks 400  
2418 ELVERUM

Vår dato: 19.11.2015

Vår ref: 45339 / 3 / ABS

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.10.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

45339	<i>Fitspiration på Instagram: Hvordan påvirkes unge jenter av dette?</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Hedmark, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Eivind Åsrum Skille</i>
Student	<i>Ane Ingrid Todalshaug Iversen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.06.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Andreas Bratshaug Stenersen

Kontaktperson: Andreas Bratshaug Stenersen tlf: 55 58 30 19

Vedlegg: Prosjektvurdering

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

*Avdelingskontorer / District Offices*

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no  
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



---

## Vedlegg 2: Forespørsel og godkjenning for bruk av PACS-R.

### Request to use the measure PACS-R

2 e-poster

**Ane Ingrid Iversen** <ait.iversen@gmail.com> Til: jkthompson@usf.edu

Dear mr. Thompson

27. oktober 2015 kl. 13.28

---

Could you allow me to use your questionnaire the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) in my master thesis? My master thesis is about how "fitspiration" on Instagram influence the body image and exercise behaviour of young girls, so I have translated the questionnaire to Norwegian and added three questions related to Instagram use to make it fit in my project. I am delivering my project description on October 30, 2015 at Hedmark University College. My supervisor is professor Eivind Å. Skille.

I just need a confirmation email/letter from you, which I can attach to my master thesis.

Sincerely, Ane Ingrid T. Iversen Master student at Hedmark University College

**Thompson, J. Kevin** <jkthompson@usf.edu> Til: Ane Ingrid Iversen <ait.iversen@gmail.com> Kopi: Lauren Schaefer <lauren.m.schaefer@gmail.com>, "Boepple, Leah" <boepple@mail.usf.edu>

---

28. oktober 2015 kl. 03.38

Certainly, you have my permission. Dr. Thompson

# Vedlegg 3: Spørreundersøkelse

## Fitspiration på Instagram

Denne spørreundersøkelsen har som formål å se på hvordan bilder på Instagram påvirker kroppsbilde og treningsvaner blant unge jenter i 16-19års alderen. Det vil ta ca. 10-20 min å fullføre spørreundersøkelsen. Spørsmålene vil omhandle generell informasjon som alder, klassetrinn, skole, om man holder på med aktivitet på fritiden og evt. hva og spørsmål om instagrambruk. For å måle deres eget kroppsbilde og egne treningsvaner vil det bli brukt standardiserte skalaer. Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun prosjektleder og veileder har tilgang til datamaterialet. Data blir lagret på prosjektlederens data med beskyttet med passord. Deltakere vil ikke bli gjenkjent i publikasjoner. Det er frivillig å delta i spørreundersøkelsen.

Din identitet vil holdes skjult.

Les om retningslinjer for personvern. (Åpnes i nytt vindu)

### Seksjon 1: **Bakgrunnsvariabler og Instagrambruk**

1) **Spørsmål nr. 1** Hvor gammel er du? (angi alder i år)

2) **Spørsmål nr. 2** Hvilken skole går du på?

- Oslo katedralskole (by)  
 Surnadal vidaregåande skole (bygd)

3) **Spørsmål nr. 3** Hvilket klassetrinn går du i?

1. år  
 2. år  
 3. år

4) **Spørsmål nr. 4** Driver du med idrett/ trening på fritiden?

- Ja

Nei

**5) Spørsmål nr. 5 Hvilke type idrett/ trening driver du med på fritiden? (her kan du krysse av for flere alternativer)**

- Organisert ballspill (håndball, fotball, innebandy, volleyball, basketball, tennis osv.)
- Langrenn/Skiskyting
- Turn
- Dans
- Alpint
- Friidrett
- Trener på treningssenter
- Trener hjemme eller ute i naturen
- Ingenting
- Annet

**6) Spørsmål nr. 6 Hvor ofte trener du i uken? (Ta utgangspunkt fra den siste måneden)**

- Aldri
- 1-2 ganger
- 2-3 ganger
- 3-4 ganger
- 5-6 ganger
- 6-7 ganger
- 7 eller flere ganger



**7) Spørsmål nr. 7 Har du Instagramkonto?**

- Ja
- Nei

**8) Spørsmål nr. 8 Hvor mange følger du på Instagram? (Ca. antall)**

**9) Spørsmål nr. 9 På en typisk dag i uken, hvor ofte sjekker du Instagram (selv om du er logget inn hele dagen)? (Ta utgangspunkt fra de to siste ukene)**

- Aldri
- En gang om dagen
- Annen hver time

- Hver time
- Hvert 30. minutt
- Hvert 10. minutt eller oftere

**10) Spørsmål nr. 11** Hvilke typer bilder publiserer du mest på Instagramkontoen din? (Her kan du krysse av på flere alternativer)

- Selfies
- Turbilder
- Treningsbilder
- Bilder av mat
- Naturbilder
- Annet

**11) Spørsmål nr. 10** Hvor mye tid på Instagram bruker du hver dag i gjennomsnitt i løpet av en uke? (Ta utgangspunkt fra de to siste ukene)

- under 10 minutter
- 10-30 minutter
- 30-60 minutter
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- 5 timer eller mer

**12) Spørsmål nr. 12** Hvor ofte ser du treningsrelaterte bilder på Instagram? (bilder av folk som trener/ kledd i treningsklær/ viser muskler/ viser sunne maten de spiser)

- Aldri
- Sjeldent
- Av og til
- Ganske ofte
- Ofte
- Veldig ofte/Hver dag

**13) Spørsmål nr. 13** Når du ser treningsrelaterte bilder på Instagram (folk som trener/ kledd i treningsklær/ viser muskler/ sunne maten de spiser) vil du:

- Starte å trene
- Øke treningsmengde
- Minske treningsmengde
- Holde samme treningsmengde
- Annet



## Seksjon 2: **The Body-Esteem Scale (Franzoi & Shields, 1984)** oversatt fra engelsk til norsk

Her er det oppramset flere kroppsdelene og funksjoner. Kan du lese hvert punkt og angi hvordan/hva du føler om denne kroppsdelene eller funksjonen av din egen kropp i henhold til følgende skala:

- 1= Har sterke negative følelser
- 2= Har moderate negative følelser
- 3= Har verken positive eller negative følelser
- 4= Har moderate positive følelser
- 5= Har sterke positive følelser

**14) Spørsmål nr. 14** Kan du lese hvert punkt og angi hvordan/ hva du føler om denne kroppsdelene eller funksjonen av din egen kropp i henhold til skalaen nedenfor:

	Har sterke negative følelser	Har moderate negative følelser	Har verken positive eller negative følelser	Har moderate positive følelser	Har sterke positive følelser
Appetitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysisk utholdenhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reflekser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muskulær styrke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Midjeparti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energivå	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lår	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kroppsbygning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysisk koordinasjon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rumpe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kvikkhet/Smidighet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hofte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bein/legger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Figur/fysikk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utseende av mage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysisk tilstand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vekt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Seksjon 3: **Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2)** oversatt fra engelsk til norsk

Her kommer flere utsagn som omhandler grunner mennesker ofte gir når de blir spurt om hvorfor de trener. Om du trener regelmessig eller ikke, vær vennlig å les hvert utsagn og angi ved å krysse av på nummeret som passer best for deg personlig. Om du føler at utsagnet ikke passer for deg i det hele tatt kryss av på tallet 0. Passer utsagnet veldig bra for deg krysser du av på tallet 5. Om utsagnet bare passer sånn passe for deg krysser du av på tallene 1, 2, 3 eller 4 i henhold til hvor sterkt du føler det gjenspeiler hvorfor du trener eller kanskje trener. Husk at undersøkelsen vil vite hvorfor du personlig velger å trene, og ikke om du synes utsagnene er gode grunner til at folk generelt skal trene.

#### 15) Spørsmål nr. 15 Personlig trener jeg (trener kanskje)

	Ikke sant i det hele tatt for meg					Veldig sant for meg
	0	1	2	3	4	5
For å holde meg slank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For å unngå sykdom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For å se yngre ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For å ha en sunn kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For å bli sterkere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg liker følelsen av å anstrenge meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi legen rådet meg til det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg liker å prøve å vinne i fysiske aktiviteter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For å gå ned i vekt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- |  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| For å forebygge helseproblemer   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å ha en bra kropp  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fordi jeg vil vedlikeholde god helse   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å øke min utholdenhet  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fordi jeg synes trening er tilfredsstillende                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å forebygge en sykdom som går i familien                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fordi jeg liker å konkurrere   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å hjelpe meg med å kontrollere vekten                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å unngå hjertesykdom   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å forbedre utseende mitt   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å føle meg mer sunn  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For opplevelsen av fornøyelse trening gir meg                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å bidra til å hente meg inn igjen fra sykdom/skade                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fordi jeg liker fysisk konkurranse   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fordi trening hjelper meg med å forbrenne kalorier                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å se bedre ut  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| For å utvikle musklene mine  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fordi jeg synes fysisk aktivitet er gøy, spesielt når konkurranse er involvert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



**Seksjon 4: Physical Appearance Comparison Scale- Revised (PACS-R) oversatt fra engelsk til norsk og spørsmål relatert til Instagram.**

Av og til sammenligner mennesker sitt fysiske utseende opp mot andres fysiske utseende. Dette kan være sammenligning av kroppsvekt, kroppsstørrelse, kroppsfasong, kroppsfett eller utseende totalt sett. Når du tenker over hvordan du generelt sammenligner deg selv med andre, vær vennlig å bruk skalaen nedenfor til å anslå hvor ofte du danner disse sammenligningene.

Aldri = 0 Sjelden = 1 Av og til = 2 Ofte = 3 Alltid = 4

**16) Spørsmål nr. 16 Når du tenker over hvordan du generelt**

**sammenligner deg selv med andre, vær vennlig å bruk skalaen nedenfor til å anslå hvor ofte du danner disse sammenligningene.**

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
Når jeg er ute i offentligheten sammenligner jeg mitt fysiske utseende med utseende til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg møter en ny person (samme kjønn) sammenligner jeg kroppsstørrelsen min med han/henne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er på jobb eller skole sammenligner jeg kroppsfasongen min med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er ute i offentligheten sammenligner jeg mitt kroppsfett med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er ute å kjøper klær sammenligner jeg vekten min med vekten til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er på fest sammenligner jeg kroppsfasongen min med kroppsfasongen til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er sammen med en gruppe venner sammenligner jeg vekten min med vekten til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er ute i offentligheten sammenligner jeg kroppsstørrelsen min med kroppsstørrelsen til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er sammen med en gruppe venner sammenligner jeg kroppsfasongen min med kroppsfasongen til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg spiser på restaurant sammenligner jeg kroppsfettet mitt med kroppsfettet til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg er på treningssenter sammenligner jeg mitt fysiske utseende med andres fysiske utseende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg ser på treningsrelaterte bilder på Instagram sammenligner jeg mitt fysiske utseende med andres fysiske utseende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg ser på treningsrelaterte bilder på Instagram sammenligner jeg kroppsfasongen min med kroppsfasongen til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg ser på treningsrelaterte bilder på Instagram sammenligner jeg kroppsstørrelsen min med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



kroppstørrelsen til andre

---

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.

---

## **Vedlegg 4: Litteratursøk**

Det ble gjennomført søk i søkemotoren Oria som søker gjennom bibliotekets samlede ressurser som bøker, artikler, tidsskrifter m.m. Samtidig ble søk gjort i Google Scholar, Taylor & Francis og SienceDirect. I tillegg er det benyttet faglitteratur, og sett etter relevant litteratur i referanselister. Søkene ble gjort i tidsperioden 21.07.-10.09.2015.

Søkeord som har blitt benyttet er: Fitspiration, Exercise, Fysical activity, Body image, Media, Social media, Fitness, Adolescent, Mental health, Social comparison, Social comparison theory, Facebook, Instagram.

---

## Vedlegg 5: Informasjonsskriv

### FORESPØRSEL OM Å DELTA I FORSKNINGSPROSJEKTET

”Fitspiration på Instagram: Hvordan påvirker dette unge jenter?”

Jeg er en student som for tiden jobber med masteroppgave i Folkehelsevitenskap med vekt på livsstilsforandringer, ved Høgskolen i Hedmark. Formålet med studien er å se på hvordan treningsrelaterte bilder på Instagram påvirker kroppsbilde og treningsvaner blant unge jenter i aldersgruppen 16-19 år.

For å få innsikt i dette vil jeg spørre alle jenter i aldersgruppen 16-19 år på skolen om å svare på en spørreundersøkelse. Spørsmålene vil omhandle generell informasjon som alder, klassetrinn, skole, om man holder på med aktivitet på fritiden og hva, og spørsmål om Instagrambruk. For å måle deres eget kroppsbilde og egne treningsvaner vil det bli brukt standardiserte skalaer. Det er snakk om 16 spørsmål som skal besvares ved nettbasert spørreskjema, og dette vil ta ca. 10-20 minutter.

Det er frivillig å delta i dette prosjektet, og du som deltaker kan når som helst trekke deg fra studien uten å oppgi grunn. Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til dine personopplysninger, og alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. I studien vil du som deltaker anonymiseres både i rådata og publikasjon, og vil derfor ikke gjenkjennes. Den tekniske gjennomføringen av spørreundersøkelsen foretas av Questback Essentials som utleverer data til forsker uten tilknytning til e-post/IP-adresse. Kun prosjektleder og veileder har tilgang til datamaterialet. Data blir lagret på prosjektlederens datamaskin beskyttet med

---

passord. Prosjektet skal etter planen avsluttes 20. Mai. 2016. Frem til juli 2016 som er etter muntlig høring av masteroppgaven vil personopplysninger være anonymisert og lagret elektronisk. Etter dette slettes datamaterialet.

Spørreundersøkelsen gjennomføres i klassesituasjon hvor alle gjennomfører undersøkelsen samtidig på datamaskin. Dere vil få email (om det er gjennomførbart) med link til spørreundersøkelsen så nært som mulig det tidspunktet dere skal gjennomføre den. Du leverer spørreundersøkelsen ved at du trykker på send-knappen etter at du har fullført undersøkelsen.

Dersom du har spørsmål om forskningsprosjektet, ta gjerne kontakt med ansvarlig

Ane Ingrid T. Iversen på tlf. 45225597 eller [ait.iversen@gmail.com](mailto:ait.iversen@gmail.com) eller veileder Eivind Å. Skille, professor ved Høgskolen i Hedmark, avdeling for folkehelsefag på tlf. 62430054 eller [eivind.skille@hihm.no](mailto:eivind.skille@hihm.no).

Studien er meldt inn til Personvernforbundet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

### **Samtykke til deltakelse i forskningsprosjektet**

Du foretar et aktivt samtykke for å delta i studien når du fullfører og sender inn spørreskjemaet. Da har du også lest informasjon og vet at du kan trekke deg når som helst, uten å oppgi årsak.

---

## Vedlegg 6: Deskriptiv statistikk og Spearmans rho for treningsmotiver

**Tabell V6a. Beskrivelse av Instagrambruk som ikke vises i oppgaven**

Kategoriske variabler	Kategori	N(%)
Ofte en sjekker Instagram	Aldri	27(13,7)
	En gang om dagen	67(33,0)
	Annenhver time	59(29,9)
	Hver time	25(12,7)
	Hvert 30 minutt	17(8,6)
	Hvert 10 minutt eller oftere	2(1,0)
	Totalt	197(100,0)
	Savnet	6(3,0)
Type bilder en publiserer	Selfies	64(36,2)
*	Turbilder	73(41,2)
	Treningsbilder	16(9,0)
	Bilder av mat	26(14,7)
	Naturbilder	64(36,2)
	Annet	124(70,1)
	Totalt av alle alternativer	177(100,0)
	Savnet av alle alternativer	26(12,8)

---

\* Her kunne respondentene krysse av flere alternativer samtidig.

**Tabell V6b. Spearmans korrelasjonskoeffisient for type trening og treningsmotiv-variabler**

	EMI2-F	EMI2-K	EMI2-HP	EMI2-US	EMI2-PH	EMI2-VK	EMI-U	EMI-SU
Org. ballspill	,167*	,374**	,176*	,103	,131	,083	,170*	,187**
Annen org. idrett	,341**	,147*	-,040	,035	,123	,021	,056	,309**
Treningssenter	,356**	,159*	,101	,015	,195*	,199*	,291**	,315**
Hjemme/ute	,386**	,194**	,170*	,142*	,190**	,092	,189*	,342**
Ingenting	-,460**	-,366**	-,053	-,068	-,233**	-,120	-,201**	-,405**

EMI-2F = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Fornøyelse; EMI-2K = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Konkurrans; EMI-2HP = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Helsepress; EMI-2US = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Unngåelse av sykdom; EMI-2PH = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Positiv helse; EMI-2VK = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Vektroll; EMI-2U = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Utseende; EMI-2SU = The Exercise Motivation Inventory Scale-subskalaen Styrke og utholdenhet.

\* p = <0,05 (2-tailed)    \*\* p = <0,01 (2-tailed)

